



UNIVERSIDAD NACIONAL “PEDRO RUÍZ GALLO”

**FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO
SOCIALES Y EDUCACIÓN**



SECCIÓN DE POSGRADO – UNIDAD DE MAESTRÍA

**ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA MEJORAR LA TÉCNICA
DE LA CARRERA CON VALLAS EN LAS ESTUDIANTES DEL 4°
GRADO “A” DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “JUAN XXIII” DEL
DISTRITO DE CAJAMARCA, PROVINCIA Y REGIÓN CAJAMARCA;
PERIODO 2016.**

TESIS:

**PRESENTADA PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE
MAESTRO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN
PSICOPEDAGOGÍA COGNITIVA.**

AUTOR:

Bachiller: CHALAN HUAMAN, JULIO EDILBERTO

LAMBAYEQUE- PERÚ- 2016

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA MEJORAR LA TÉCNICA DE LA CARRERA CON VALLAS EN LAS ESTUDIANTES DEL 4° GRADO “A” DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “JUAN XXIII” DEL DISTRITO DE CAJAMARCA, PROVINCIA Y REGIÓN CAJAMARCA; PERIODO 2016.

PRESENTADA POR:

LIC. JULIO EDILBERTO CHALAN HUAMAN

AUTOR

Dr. Percy Morante Gamarra

ASESOR

APROBADO POR:

Dr. Manuel Oyague Vargas

PRESIDENTE DE JURADO

Dra. María del Pilar Fernández Celis

SECRETARIA DE JURADO

M.Sc. Juan Carlos Granados Barreto

VOCAL DE JURADO

DEDICATORIA

A Dios por ser mi guía y protector en esta vida, por permitirme lograr mis metas, brindándome esa sabiduría en cada momento en todo lo que hago, gracias Dios todopoderoso.

A mis padres por sus consejos, comprensión, amor, ayuda en los momentos difíciles, y por su apoyo en cada momento para superarme cada día más en lo personal y profesional. Por habernos dado todo lo que somos como persona, nuestros valores, principios, carácter, empeño, perseverancia, coraje para conseguir nuestros objetivos.

Julio Edilberto

AGRADECIMIENTO

A mis padres por estar cerca de ellos apoyándome en todo momento. A mi hermano y hermana, a mi cuñada por haberme dado su fuerza y apoyo incondicional que me impulsan a ser mejor cada día.

A todos mis maestros de la Maestría que compartieron conmigo sus conocimientos para ser un gran profesional y seguir adelante de manera exitosa.

A mis amigos y compañeros de trabajo por ser parte de mi vida, de mis momentos tristes y alegres por apoyarme por nunca dejarme caer, por estar siempre ahí. Gracias a todos.

Julio Edilberto

INDICE

DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
INDICE.....	v
RESUMEN.....	vii
ABSTRACT.....	viii
INTRODUCCIÓN.....	9

CAPITULO I

1.0 ANÁLISIS DEL OBJETO DE ESTUDIO

1.1. Ubicación	13
1.2. Evolución histórica y tendencia del objeto de estudio	17
1.3. Características del objeto de estudio	17
1.4. Metodología de la investigación.....	18

CAPITULO II

2.0 MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación.....	20
2.2. Fundamentos teóricos.....	21
2.2.1. Teorías sobre el aprendizaje.....	21
2.2.1.1. Teoría del aprendizaje por tanteo de Thorndike	
2.2.1.2. Teoría del condicionamiento operante de Skinner	
2.2.1.3. Teoría de la forma o Gestalt de Köhler	
2.2.1.4. Teoría de aprendizaje social de Vygotsky	
2.2.1.5. Teoría del aprendizaje de Albert Bandura	
2.2.2. Estrategias metodológicas.....	26
2.2.2.1. Clasificación de las estrategias de aprendizaje.....	28
2.2.2.2. Métodos de enseñanza en educación física.....	29
2.2.2.3. Metodología para la enseñanza de las carreras con vallas.....	34
2.2.2.4. Estilos de enseñanza en el área de educación física.....	36
2.2.3. La carrera con vallas.....	37

CAPITULO III

3. 0 RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Análisis e interpretación de los datos del pre test.....	53
3.2. Esquema de la propuesta teórica.....	64
3.3. Propuesta teórica.....	65
3.4. Análisis e interpretación de datos del post test.....	78

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANEXOS

RESUMEN

El presente estudio, nace a partir de una realidad problemática encontrada en las estudiantes del 4° grado “A” de la Institución Educativa “Juan XXIII” de Cajamarca, manifestada en el bajo nivel técnico en la carrera con vallas, a través de inadecuadas estrategias metodológicas y la falta de motivación del docente.

Nuestro objetivo de estudio lo constituye el proceso formativo en el área de Educación Física y nuestro objetivo es: Aplicar estrategias metodológicas para mejorar la técnica de la carrera con vallas en los estudiantes del 4° grado “A” de la Institución Educativa “Juan XXIII” de Cajamarca. Metodológicamente se trabajó con una sección de 30 estudiantes matriculados en el presente año; a quienes se les aplicará un pre test y un pos test.

Las teorías que nos permite comprender el problema y plantear la propuesta teórica se basan en la teoría de Thorndike, en la teoría de Skinner, en la teoría de la forma o Gestalt de Kohler, la teoría de Piaget entre otros. Nuestra propuesta contribuyó a mejorar la técnica de la carrera para el desarrollo de habilidades y destrezas en los estudiantes en estudio.

Palabras claves: Estrategias Metodológicas, Técnica, Carrera con vallas.

ABSTRACT

The present study, is born from a problematic reality found in the students of the 4th grade "A" of the Educational Institution "Juan XXIII" of Cajamarca, manifested in the low technical level in the race with hurdles, through inadequate strategies methodological and lack of teacher motivation.

Our objective of study is the training process in the area of Physical Education and our goal is: Apply methodological strategies to improve the technique of the race with fences in the students of the 4th grade "A" of the Educational Institution "Juan XXIII" of Cajamarca. Methodologically, we worked with a section of 30 students enrolled in the current year; to whom a pre-test and post-test will be applied.

The theories that allow us to understand the problem and propose the theoretical proposal are based on the theory of Thorndike, on the theory of Skinner, on the theory of the form or Gestalt of Kohler, the theory of Piaget among others. Our proposal contributed to improve the career technique for the development of skills and abilities in the students under study.

Key words: Methodological Strategies, Technique, Hurdling.

INTRODUCCIÓN

Las pruebas de vallas son carreras de velocidad en las que los atletas deben superar una serie de diez barreras de madera y metal (o plástico y metal) llamadas vallas. La carrera con vallas consiste en recorrer una distancia de 100, 110 o 400 m. y estas vallas están separados entre sí según la carrera de la prueba a competir y la categoría. El objetivo de la técnica de las vallas será perder la mínima velocidad al franquear el obstáculo. Para evitar la pérdida de la trayectoria del centro de gravedad debe seguir una línea lo más recta posible.

En la práctica, una buena forma de pasar las vallas consiste en saltar desde lejos y salvar las barreras suavemente sin romper el ritmo de la zancada. La primera pierna que pasa la valla vuelve a la pista de forma rápida; la otra pierna, mientras tanto, supera la valla casi en ángulo recto con respecto al cuerpo. Gran velocidad de carrera, flexibilidad y una gran coordinación, son elementos importantes para tener éxito.

Estudios realizados con anterioridad como son los autores de VILLANUEVA Manuel (1997) y RIUS Joan (2005), nos da una visión de la técnica de la carrera con vallas, un modelo que debemos tener en cuenta para una buena metodología de enseñanza y aprendizaje en estas pruebas. Así como otros autores tienen gran similitud de sustentar las mismas ideas de una buena técnica que se debe practicar hoy en día para una mejor competición en nuestro entorno local de Cajamarca.

Las carreras con vallas que son pruebas en el Atletismo es un deporte que requiere disciplina y de una buena preparación del desarrollo de habilidades y destrezas motoras en todos sus niveles de manifestación, sin embargo, no todos

los estudiantes pueden desarrollar estas capacidades, especialmente la técnica con las vallas que es la más importante en nuestra área.

La técnica de la carrera con vallas es considerada una de las destrezas motoras básicas que se debe estimular con aplicación de estrategias metodológicas adecuadas y la motivación del profesor con el objeto de obtener deportistas de calidad que tengan un desempeño eficaz en los eventos deportivos escolares de carácter local, nacional e internacional, así como le sirva para su vida en “mente sana y cuerpo sano” para evitar el sedentarismo y dar práctica actividades motoras al caminar, correr, saltar, lanzar, recibir y muchas otras formas motoras básicas ya sea en la Institución Educativa o fuera de ella.

Además se debe tener en cuenta que estas pruebas dentro del Atletismo es para muchos una forma de vida, una manera de alcanzar sus sueños de gloria en los estudiantes, demostrando que nuestro país existe deportistas de élite capaces de obtener no sólo un triunfo como deportista sino un triunfo en su vida personal y familiar .El ejercicio y el deporte en sus manifestaciones recreativas, educativas o competencias ayuda a promover la preservación y desarrollo de la salud del ser humano con el fin de mejorar su calidad de vida.

La presente investigación, parte de una realidad problemática encontrada en las estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa “Juan XXIII” de Cajamarca, al realizar un diagnóstico observamos estudiantes con dificultades en el bajo nivel técnico en la carrera con vallas y la finalidad es de mejorar sus niveles de enseñanza y aprendizaje para una formación integral en el estudiante.

El problema de investigación está determinado porque: los estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa “Juan XXIII” de Cajamarca, demuestran

un bajo nivel técnico en la carrera con vallas, que dificulta el proceso de enseñanza-aprendizaje del área de educación física.

El objeto de estudio es el proceso de enseñanza-aprendizaje del área de educación física de la Institución Educativa “Juan XXIII” de Cajamarca.

El objetivo de este trabajo de investigación es “Aplicar estrategias metodológicas para mejorar la técnica de la carrera con vallas en las estudiantes del 4° grado “A” de la Institución Educativa “Juan XXIII” del distrito, provincia y región Cajamarca”.

Los objetivos específicos son:

- Diagnosticar las dificultades de las técnicas de la carrera con vallas en las estudiantes del cuarto grado “A” de la I.E. Juan XXIII.
- Elaborar el programa de actividades metodológicas para la enseñanza de las carreras con vallas.
- Aplicar las estrategias metodológicas para mejorar la técnica de la carrera con vallas en las estudiantes del 4° grado “A” de la Institución Educativa “Juan XXIII”.

En cuanto al campo de acción son estrategias metodológicas para mejorar la técnica de la carrera con vallas en el Atletismo. El diseño de estudio que se aplicó fue una investigación de carácter aplicativo, que consiste en elaborar y desarrollar un programa y proponer una serie de estrategias metodológicas, que, al utilizarse correctamente, se logra óptimos resultados, manifestados en la adquisición de habilidades y destrezas observables en las estudiantes, mejorando la técnica de la carrera con vallas.

Con todo lo mencionado anteriormente se plantea la siguiente hipótesis: “Sí se aplica estrategias metodológicas; entonces posiblemente mejoraría la técnica

de la carrera con vallas de las estudiantes del 4° grado “A” de la Institución Educativa “Juan XXIII” del Distrito, Provincia y Región Cajamarca”.

El presente trabajo de investigación se ha dividido en tres capítulos, que a continuación se detallan:

En el capítulo I, se hace un análisis del objeto de estudio, se presenta la ubicación, la realidad problemática, a nivel mundial, en Latinoamérica, a nivel nacional, regional y local. Hace una descripción de la metodología de investigación que se va a emplear, presentándose a la población y su respectiva muestra, señalando que instrumentos de recolección de datos se utilizan en el presente trabajo.

En el capítulo II, se analizan las principales teorías relacionadas con el aprendizaje, así como todo lo referente a la técnica de la carrera con vallas y en capítulo III, Analizamos los resultados del pre test, aplicamos la propuesta teórica y finalmente aplicamos el post test luego analizamos resultados

Finalmente se presentan las conclusiones a la que arribamos luego de terminar el estudio, las recomendaciones para su mejor aplicación y la bibliografía

EL AUTOR

CAPITULO I

1.0 ANÁLISIS DEL OBJETIVO DE ESTUDIO.

1.1. Ubicación.

La Institución Educativa “Juan XXIII” es una Institución pública ubicada en la ciudad de Cajamarca, Perú. Cuenta en la actualidad con 50 secciones, 25 secciones turno mañana de primer grado a tercer grado y 25 secciones de Tercer grado a Quinto grado con un total de 2,100 estudiantes. Conformado por estudiantes femeninos y una plana docente que está al servicio para la educación de Cajamarca.

El proceso de enseñanza y aprendizaje en el área de Educación Física no es una tarea simple, hay muchas incertidumbres que tienen que ver con la orientación metodológica del docente y con la que recibe la preparación técnica y física el estudiante, para llegar a un desarrollo cognitivo, afectivo y psicomotor plenamente. Uno de los problemas que observamos en los estudiantes es la deficiencia sobre el bajo nivel de rendimiento técnico en la carrera con vallas como es el caso la falta de coordinación en el ritmo de las carreras al pasar las vallas, la carencia de agilidad y equilibrio para atacar la valla con decisión, donde estas actividades no han sido desarrolladas adecuadamente por parte del docente ya sea por la mala aplicación de conocimiento técnico y procedimiento que conlleven a un mínimo nivel técnico en la carrera con vallas.

Una formación integral que debe fortalecer sus habilidades y destrezas, que motiven al estudiante en el desarrollo de actividades motoras básicas que contribuyen a obtener una vida sana en su desarrollo corporal.

La Institución Educativa “Juan XXIII” de Cajamarca, es una Institución Pública que cuenta con el nivel de educación secundaria donde asisten alumnas de la zona rural y urbana.

La Institución está ubicada en la ciudad de Cajamarca, Región Cajamarca en el Jr. Juan XXIII N° 130, “siendo fundadora la Reverenda Madre María Cristina Rodríguez Díaz y fue creado por Resolución Suprema N° 0600, de fecha 05 de Junio de 1969 durante el Gobierno del General Juan Velasco Alvarado; iniciando su funcionamiento en el local del antiguo Seminario “SAN JOSÉ” de Cajamarca, en la calle Lima N° 251. Su inauguración oficial se realizó el 21 de agosto de 1969 en solemne ceremonia en medio del regocijo de las autoridades representativas, personal Directivo, Docente y Administrativo, alumnado, padres de familia y ciudadanía en general.

En abril de 1976, el local alquilado que ocupaba y su anexo, sufrieron considerables deterioros, luego pasándose a la instalación del Centro Educativo con sus turnos de tarde y noche, en el local del Colegio Nacional “Santa Teresita”.

Con las perseverantes gestiones emprendidas por la Comisión integrada por la Directora, padres de familia y personal docente y con la intervención del Club “Cajamarca” de Lima, mediante su delegado Coronel E.P. Alfonso Zevallos de la Puente, se consiguió, la expropiación de un terreno, por Decreto Supremo N° 087-73-VI, de fecha 11 de setiembre de 1973, terreno con un área de 18,788.00 m².

En el mes de mayo de 1980 el alumnado y personal fue trasladado a su local propio, ubicado en la calle “La Secreta” S/N, denominación que se cambió después con el nombre de “JUAN XXIII”, por Decreto del Municipio siendo el Alcalde del Consejo provincial, Don Víctor Manuel Noriega Valera. Fue convertido como Colegio Nacional por Resolución Directoral Departamental N° 0233 de 04 de mayo

de 1983, ofreciendo el servicio educativo en los turnos de mañana, tarde y noche, con el nivel de Educación Secundaria de menores y de Adultos y con la variante: CIENTÍFICO- HUMANÍSTICO.

Las alumnas y exalumnas llevan como vínculo de fraternidad dentro del alma, el Himno al Colegio a través del cual se exaltan las virtudes de Juan XXIII, el Papa de la bondad, de la unidad y de la paz. Por aquel tiempo contó con el asesoramiento espiritual del Excmo. Monseñor José Dammert Bellido, obispo de Cajamarca, para la solución de diferentes problemas. En el año de 1969 fue Directora la Prof. Maura Díaz León de Aguilar, luego la Prof. Marina López de Villar, posteriormente la Prof. Petronila Rabanal Segura y otros” (Revista “Bodas de Plata”, Junio de 1994)

Actualmente la Institución Educativa cuenta con 50 secciones, 25 secciones turno mañana de Primer grado a Tercer grado y 25 secciones de Tercer grado a Quinto grado con un total de 2,100 estudiantes.

Tiene ambientes como la Biblioteca, laboratorio de Física, laboratorio de Biología y Química, sala de Cómputo, sala de profesores, sala de reuniones SUM. También cuentan con dos quioscos, dos fotocopiadoras y venta de útiles escolares para las estudiantes.

Cajamarca se encuentra ubicada en el norte del Perú. Limita por el norte con la república de Ecuador, por el sur con La Libertad, por el este con Amazonas y por el oeste con Piura y Lambayeque.

Cajamarca Tiene una población de 1, 529,755 habitantes, con una densidad de 43,7 habitantes/km², según INEI a junio del 2015.

La ciudad de Cajamarca está a una altitud de 2,750 msnm, a 856 Km al norte de Lima, la capital del Perú.

El límite más importante del departamento de Cajamarca está marcado hacia el este por la cuenca del Marañón que lo separa del departamento de Amazonas. La situación geográfica de Cajamarca, cerca de la línea ecuatorial, ha modificado completamente su sistema de vida, y la fecundidad de sus suelos es realmente grande.

Tiene 13 provincias (Cajabamba, Cajamarca, Celendín, Contumazá, Cutervo, Chota, Hualgayoc, Jaén, San Ignacio, San Miguel, San Marcos, San Pablo y Santa Cruz.) y 126 distritos. Tiene una superficie de 35,417 kilómetros cuadrados. El departamento de Cajamarca comprende, en términos generales, dos zonas de climas distintos: una, la del norte, constituida por un ecosistema semi tropical (San Ignacio, Jaén, partes de Cutervo y Chota), y la de sur, determinada por un ecosistema que podríamos llamar quechua, dentro del cual, no obstante, encontramos también "islas" de otros ecosistemas (jalcas, jalcas fuertes o punas o páramos) en los pisos más elevados de las cordillera.

Pocas regiones del Perú ofrecen, como ésta, tal diversidad de ambientes de extensión semejante. Las fajas climáticas se concentran en áreas relativamente pequeñas, debido a los cambios de altitud. Pero es una región de clima subhúmedo, con lluvias estacionales y frecuentes períodos de sequía, por lo que la agricultura prospera con ayuda de la irrigación.

Esta región no es solamente famosa por su historia sino por su composición geográfica y geológica. Ubicada en el lecho de un prehistórico lago, sus fértiles tierras le han permitido utilizar el paisaje en forma admirable.

1.2 Las tendencias históricas del objeto de estudio

En los albores de las culturas primitivas, no había un sistema de educación, los seres humanos se formaban de acuerdo a las circunstancias del ambiente, pues

si había hambre, entonces había la necesidad de saciarla recolectando o cazando para comer, si había lluvia, se guarecían en sus cavernas y, el sistema nómada que desarrollaban no les permitía tener ni una estabilidad espacial, menos un conocimiento de los fenómenos que sucedían o del análisis de las necesidades que requerían para la subsistencia.

La historia nos cuenta que, los hijos eran llevados a la espalda de la madre, colgado dentro de un saco, asistía y se entremezclaba a la vida de la sociedad ajustándose a su ritmo y a su norma ya que la madre marchaba sin cesar de un lado para otro, la lactancia duraba varios años, por lo que el niño adquiría su primera educación sin que nadie lo dirigiera expresamente. (PONCE, Aníbal, Educación y lucha de clases. 1992). Con lo que se observa que la enseñanza era de padres a hijos.

En la medida que las comunidades primitivas se agrupaban como colectivo social, formando pequeñas comunidades, se fueron mejorando las ideas de socializarse mejor, y eran los mayores o algunos encargados a quienes se les llamaba los eruditos quienes eran los encargados de dar instrucción a sus hijos, hasta que aparecen las sociedades urbanas y con ellos grandes pensadores que hablaron de la necesidad de educar a los hijos desde muy pequeños y para ello se formaron instituciones educativas donde se albergaba a éstos infantes para recibir sus clases.

Los numerosos dibujos dejados en las cavernas (lugares de refugio) por el hombre prehistórico, los petroglifos, indican que, desde los tiempos más remotos, los seres humanos sintieron la necesidad de expresarse por escrito, aunque en sus principios haya sido gráficamente, usando la fauna y la flora que los rodeaba, y

haciendo toscos dibujos pintados o coloreados con elementos que en cada lugar brindaba la naturaleza. Así nacieron los primeros jeroglíficos.

Dentro del Currículo nacional de la Educación Básica Regular que presenta el Ministerio de Educación, está el Área de Educación Física que orienta la enseñanza – aprendizaje para la construcción de la corporeidad, basándose en el desarrollo humano y concibe al hombre como una unidad funcional donde se relacionan aspectos cognitivos, motrices, sociales, emocionales y afectivos que están interrelacionados estrechamente en el ambiente donde se desarrollan los estudiantes dentro de una comunidad educativa. La mencionada Área la vengo ejerciendo durante varios años trabajando en diferentes Instituciones Educativas de la Región de Cajamarca, en el desarrollo de dicha Área observé deficiencias sobre el bajo nivel de rendimiento técnico en la carrera con vallas, el cual nuestros docentes aplican una inadecuada estrategias metodológicas referentes a esta prueba, usando estrategias y procedimiento tradicionales que conllevan al aburrimiento y poco interés a las actividades atléticas programadas , obteniendo un menor desarrollo de sus habilidades y destrezas en cada estudiante.

En la actualidad en el mundo en que vivimos las estrategias metodológicas es de gran importancia para la sociedad y Educación donde permiten identificar principios, criterios y procedimientos que configuran la forma de actuar del docente en relación con la programación, implementación y evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje. Estas estrategias constituyen la secuencia de actividades planificadas y organizadas sistemáticamente, permitiendo la construcción de un conocimiento escolar y, en particular se articulan con las comunidades. Como educadores deben organizar propósitos, estrategias y actividades, aportar sus saberes, experiencia y emociones que son las que determinan su acción en los tres

niveles y que constituyen su intervención educativa intencionada. Parten de los intereses de los estudiantes, identifican y respetan las diferencias y ritmos individuales e integran los elementos del medio que favorecen la experimentación, la invención y la libre expresión.

Se debe aplicar nuevas estrategias metodológicas adecuadas, motivadoras y dinámicas, pero con rigurosidad científica, el cual se había desarrollado sin fundamento técnico y procedimientos obsoletos durante las últimas décadas. Al practicar dichas estrategias metodológicas en la técnica en la carrera con vallas y quienes se involucraron en la práctica nuestros estudiantes se motivaron a participar en las actividades atléticas programadas como su importancia de la misma para un estilo de vida activo y saludable.

1.3 Características del problema.

Nuestro sistema educativo, entre sus relevantes aspiraciones, intenta formar hombres capaces de poner en juego sus más elevadas capacidades mentales como la comprensión de textos, facultad que permite acceder al ser humano a la cultura en sus diferentes dimensiones.

Las últimas décadas de la existencia humana, se han caracterizado por un periodo de cambio dinámico, estructural, tecnológico e histórico en el mundo; proceso que, en los países en vías de desarrollo ha ocasionado consecuencias políticas, económicas, sociales y educativas que han de ser consolidadas con una marcada diferencia y acercamiento a la nueva sociedad de la información, de manera que urge plantear y enfrentar los desafíos fundamentales a través de la renovación y rediseño de las políticas educativas acordes con las necesidades sociales y comunicativas de los habitantes de cada país partiendo desde una perspectiva de reflexión crítica de todo el proceso comunicativo.

A la luz de la inmediatez las investigaciones realizadas en el Perú, se han enfocado mayormente al desarrollo e implantación de programas y a la evaluación de programas educativos. Asimismo, el escenario de la escuela formal que tradicionalmente ha estado cerrado para los investigadores se ha ido abriendo para análisis e investigación ante la necesidad de dar respuesta y plantear soluciones para abordar los problemas al interior de la escuela formal.

En cuanto a la formación de maestros, tanto en las escuelas formadoras de docentes como para la formación continua de maestros en servicio. Dado que los esfuerzos nacionales para el avance de la educación se apoyan principalmente en el desarrollo y cambios de los programas educativos, aún existe la necesidad imperante de articular los programas nacionales para la educación básica y los programas de formación inicial y continua de los docentes

Todas las evaluaciones y los estudios revisados revelan que los maestros y las maestras juegan un papel central en los éxitos y en los fracasos de los niños en la escuela. Se ha dicho que cuando un docente interactúa con sus alumnos en la sala de clases se ponen en juego sus expectativas, sus prejuicios y actitudes, sus motivaciones, sus ideas, sus afectos, su estilo de relación y de liderazgo, sus conocimientos y su experiencia. Por todo ello, no cabe duda de la trascendencia política y social de la formación continua de los profesores.

En el Perú, cientos de miles de niños acceden a la escuela primaria, pero fracasan en el intento de acceder a los aprendizajes más esenciales: un fracaso que se expresa en una frecuente repetición de grado y abandono de la escuela, así como en rendimientos académicos muy bajos. La incidencia más alta de fracaso escolar se encuentra en las poblaciones más pobres, en primer lugar en las zonas

rurales con lengua nativa y luego en el resto de áreas rurales y en los barrios urbanos pobres. (Bello: 2004).

Las posibilidades de explorar algunos modelos teóricos tales como los relacionados con la reflexión y la acción en el contexto de la realidad educativa de los docentes están apenas emergiendo en la literatura de la educación formal. Sin embargo, análisis detallados acerca de los procesos de cambio y la práctica educativa son muy escasos y solo aparecen de manera tangencial con relación a la implantación de programas (MINEDU: 2005. Citado por la UNESCO).

La presente investigación, nace de una realidad problemática encontrada en las estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa “Juan XXIII” de Cajamarca, al realizar un diagnóstico percibimos estudiantes con dificultades como la falta de coordinación motora al pasar las vallas, la ausencia de estabilidad emocional ya que estas actividades no han sido desarrolladas adecuadamente en los estudiantes, donde existe en este proceso de enseñanza y aprendizaje un vacío metodológico deficiente sin conocimiento técnico y procedimientos para una buena formación integral del estudiante y trayendo como consecuencia un bajo nivel técnico en la carrera con vallas.

Es por ello que proponemos un programa de estrategias metodológicas activas de aprendizaje para el desarrollo de habilidades y destrezas que motiven al estudiante a desarrollarse mediante el uso de su cuerpo, movimientos que deben ser guiados adecuadamente mediante la práctica de la actividad física y técnica.

1.4 Metodología de la investigación

El presente trabajo de investigación se tipo cuantitativo y cualitativo, en base a ello se seleccionó la técnica para la recolección y análisis de datos; el objeto de estudio tiene relación con la persona que lo estudia, ya que es docente de dicha

Institución Educativa y el grado de posible subjetividad se reducirá a lo máximo aplicando la rigurosidad científica.

El diseño de investigación utilizado es cuasi experimental, pues se inicia con la presentación descriptiva de los hechos y datos para aplicar luego reactivos en la experiencia de las estrategias didácticas. El método que se empleó es el descriptivo explicativo experimental dado que se realizó la aplicación de una experiencia.

Referente a la metodología de la investigación, el presente trabajo, teniendo en cuenta sus objetivos y la formulación de la hipótesis, se enmarca dentro del tipo de investigación aplicada porque se propone un Programa de Estrategias Metodológicas para mejorar la técnica de la carrera con vallas en las estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa “Juan XXIII” del Distrito de Cajamarca y así mejora su nivel técnico en la carrera de vallas.

El presente trabajo comprende una investigación cuasi experimental con grupo experimental único, cuya representación gráfica es el siguiente:

(E) 01 X \Longrightarrow (E) 02

En donde:

E = Grupo de estudio.

01= Pre test

X = Tratamiento (Programa de Estrategias Metodológicas)

02 es el Postest

La población está constituida por todos los estudiantes del cuarto grado “A” de la Institución Educativa “Juan XXIII” de Cajamarca y la muestra está conformado por 30 estudiantes.

Dentro de los instrumentos de recolección de datos utilizados en el siguiente trabajo de investigación, encontramos a la guía de observación, este instrumento

contiene una serie de secuencias técnicas, las que son ejecutadas por los estudiantes con un adecuado dominio en cada fase técnica de la carrera con vallas.

El trabajo de investigación se realiza teniendo en cuenta a dos importantes variables como lo son la variable independiente: que es Estrategias metodológicas y la dependiente que es la carrera con vallas.

CAPITULO II:

2.0 MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes de la investigación

En nuestro país no han existido investigaciones previas referentes a este tema, por lo que es de vital importancia poner en marcha la propuesta planteada para poder alcanzar los objetivos propuestos. La tesis Doctoral relacionada a esta investigación de González, P., 2014, denominado “Análisis biomecánico zancada a zancada de la prueba 60 metros vallas durante los campeonatos del mundo y de España de pista cubierta Valencia” concluye:

- Los atletas de diferentes niveles competitivos presentaron diferencias en las tres fases de las que se componía la carrera: fase de salida, fase de vallas y fase final.
- La medición de las variables se vio afectada por el momento de la prueba en que se realizaron, de manera que, en la fase de vallas, se observaron valores muy diferentes en la primera y tercera valla respecto al resto de vallas.

Propuestas de futuro:

- Realizar estudios similares en pruebas de 110 metros vallas, en las que, a partir de la quinta valla, cabría encontrarse mayores diferencias entre niveles y vallas.
- Analizar el comportamiento de los atletas en diferentes competiciones en las pruebas con el objeto de ver la evolución de los diferentes parámetros según el estado de forma.

- Realizar el estudio en mujeres. Paralelamente a la presente investigación se registraron las carreras femeninas, cuyos datos más relevantes se publicarán en estudios superiores.

Vinuesa, M., 1997, en su libro “Tratado de Atletismo” señala que la técnica de la carrera con vallas comprende la salida, el paso de la valla, la carrera entre vallas y el final. Al respecto el autor nos dice la secuencia técnica que debemos emplear y practicar para una mejor estrategia metodológica en la carrera con vallas.

Rius, J., (2005), también en su libro “Metodología y Técnicas de Atletismo” sustenta que la finalidad de este libro es contribuir con la metodología de la técnica de la carrera con vallas, comprendiendo los elementos técnicos para el paso de la valla: el ataque, el vuelo, la caída y brazos y tronco.

El autor nos trata de alcanzar la descripción de la técnica que debe emplearse para un mejor nivel técnico y seguir procedimientos de estrategia adecuada para un buen desarrollo motor en esta prueba.

2.2 TEORÍAS SOBRE EL APRENDIZAJE

2.2.1. Teoría Del Aprendizaje Por Tanteo De Thorndike

El fundamento de su teoría lo constituye la asociación entre las impresiones sensoriales y los impulsos a la acción (vínculo o conexión).

En 1898 Edward L. Thorndike realizó experimentos con animales sosteniendo: “La conducta animal se reduce a los vínculos específicos entre las impresiones e impulsos a la acción”.

Para Thorndike, la forma más característica del aprendizaje, tanto en los animales como el hombre, es el proceso por ensayo y error, más tarde le dio el nombre por selección y conexión.

Sus conclusiones las alcanzó experimentando con gatos que metía en una caja con una puerta y la comida afuera pero visible. En este experimento la caja tenía una palanqueta que accionada abría la puerta. Al principio el gato daba saltos y arañaba buscando salir de la caja hasta que por azar, accionaba la palanqueta. De este modo se comprobó el método del “ensayo y error”.

Thorndike sustenta también que la conexión entre el estímulo y la respuesta se fortalece o debilita según el grado de placer o de necesidad que la acompañe. Su teoría dejó las siguientes leyes:

- Ley del efecto, cuando la conexión entre el estímulo y la respuesta se establece y ésta es seguida por una situación satisfactoria, la conexión se fortalece (Aquí la motivación ocupa el primer plano).
- Ley de la frecuencia, las conexiones se fortalecen con el uso y se debilitan con el desuso. La práctica como tal no tiene importancia, sino la práctica gratificada (recompensa).
- Ley de la disposición, cuando hay una buena motivación y atención, el aprendizaje es más fácil y firme.

Esta teoría de Thorndike en las aplicaciones prácticas en Educación Física, apreciamos el útil término del refuerzo y considera el factor motivación en la enseñanza (la conexión se fortalece o debilita según el grado de placer que le acompañe). Un docente que recompensa, reconociendo, estimulando y ayudando a sus estudiantes no sólo está reforzando el aprendizaje sino también motivándolo (Pila Teleña, 1984, p.39).

2.2.2. Teoría Del Condicionamiento Operante De Skinner

Skinner profundizó en las teorías de Thorndike y Pavlov y determinó dos tipos de conductas:

- Reflejo involuntario: conducta respondiente
- Voluntaria: conducta operante (Pila Teleña, 1984, p.41)

Según su teoría en el condicionamiento operante, es la teoría psicológica del aprendizaje que explica la conducta voluntaria del cuerpo, en su relación con el medio ambiente, basados en un método experimental, es decir que ante un estímulo, se produce una respuesta voluntaria, la cual, puede ser reforzada de manera positiva o negativa provocando que la conducta operante se fortalezca o debilite.

Skinner al poner de manifiesto a través de su condicionamiento operante que la conducta humana es manipulable, logró que su teoría fuera introducida en la educación para el proceso enseñanza-aprendizaje.

Para él, insiste en que la psicología se limita al estudio de la conducta observable de los organismos, sus únicos datos son los que se adquieren por la observación sensorial. La conducta es el movimiento de un organismo de sus partes, en un marco de referencia suministrado por el propio organismo o por varios objetos externos o campos de fuerza. Define al aprendizaje como un cambio en la probabilidad de una respuesta. El condicionamiento operante es el proceso didáctico mediante el cual una respuesta se hace más probable o más frecuente; un condicionamiento operante es una serie de actos que consigue que un organismo haga algo; levante la cabeza, mueva una palanca, diga "caballo".

Skinner cree que casi toda conducta humana es producto de un reforzamiento operante. El reforzamiento operante mejora la eficacia de la conducta. Mediante el reforzamiento aprendemos a mantener el equilibrio, caminar, practicar juegos

físicos y manejar herramientas e instrumentos. Estamos constituidos de manera, que bajo ciertas circunstancias cualquier conducta que los produzca, es muy probable que se repita. Un organismo puede ser reforzado por casi cualquier cosa

En las aplicaciones prácticas en Educación Física, Skinner amplía los valores de la teoría de Thorndike enfatizando que los resultados son el verdadero estímulo de las conductas, lo que ratifica la importancia del refuerzo y su íntima ligazón al estímulo.

La misión del docente es para Skinner la de adiestrar a los educandos para que actúen correctamente, según los objetivos del maestro. Para ello, los contenidos deben ser estructurados en pasos progresivos, que le permitan al alumno seguir avanzando a medida que dé las respuestas correctas.

2.2.3. Teoría De La Forma O Gestalt De Köhler

Esta teoría nos menciona que el aprendizaje no resulta de la reunión de elementos previos, sino constituye un todo organizado al sujeto. El todo se puede dividir en unidades elementales, pero no es igual a la suma de sus partes, se aprende globalmente.

Köhler realizó experimentos con monos (1913 – 1917 en Tenerife) sacando de ellos gran parte de sus conclusiones para elaborar su teoría. Les dejó la comida en alto y algunas cajas por el suelo observando que apilaban éstas para poder coger la comida sin aprendizaje previo. Es decir, los monos encontraron la respuesta configurando un todo.

Sus experimentos le llevaron a sostener que el individuo es capaz de aprender sin pasar por el proceso de tanteo porque tiene un cerebro, sistema organizado que comprende el significado de la realidad y le permite configurar ésta

como un todo, lo que a su vez posibilita enlazar su necesidad con el elemento que satisfaga dicha necesidad.

Köhler señaló dos tipos de leyes como base de su teoría:

- Las objetivas: Procedentes de la realidad exterior.
- Las subjetivas: Procedentes del propio interior del individuo.

En las aplicaciones prácticas en Educación Física, el movimiento que es un todo, simple o complejo, pero un todo no se puede dividir en unidades elementales. Se pueden razonar cognoscitivamente sus partes para comprender mejor su técnica de ejecución, pero la ejecución en sí, es un todo con participación cognoscitiva, motriz y afectiva y una relación entre lo sensorial y lo motriz. (Pila Teleña, 1984, p.42)

2.2.4. Teoría Del Aprendizaje Social De Vygotsky

En Vygotsky (1896, 1934) sostiene que las funciones psicológicas superiores son el resultado de la influencia del entorno, del desarrollo cultural: de la interacción con el medio. El objetivo es el desarrollo colectivo, el conocimiento científico – técnico y el fundamento de la práctica para la investigación científica de los estudiantes.

Se otorga especial importancia a los escenarios sociales, se promueve el trabajo en equipo para la solución de problemas que solos no podrían resolver. Esta también potencia el análisis crítico, la colaboración, además de la resolución de problemas.

La teoría de Vygotsky, sostenía que cada persona tiene el dominio de una Zona de Desarrollo Real el cual es posible evaluar (mediante el desempeño personal) y una Zona de Desarrollo Potencial. La diferencia entre estos dos niveles fue denominada Zona de Desarrollo Próximo y la definía como la distancia entre la Zona de Desarrollo Real; determinado por la capacidad de resolver problemas bajo

la orientación de un guía, el profesor o con la colaboración de sus compañeros más capacitados. Es importante la relación entre la experiencia del estudiante y la materia, el papel de la Zona de Desarrollo Próximo en el aprendizaje, el papel del docente, el clima de trabajo en el aula, las relaciones entre los compañeros, las estrategias para lograr el aprendizaje significativo y la construcción del concepto; en resumen las condiciones facilitan el aprendizaje significativo en un contexto sociocultural.

2.2.5. Teoría Del Aprendizaje De Albert Bandura

Albert Bandura (1925), conocido como aprendizaje vicario, observacional, imitación , modelado o aprendizaje cognitivo social, este aprendizaje está basado en una situación social en la que al menos participan dos personas: el modelo, que realiza una conducta determinada y el sujeto, que realiza la observación de dicha conducta; Esta observación determina el aprendizaje, a diferencia del aprendizaje por conocimiento, el aprendizaje social el que aprende no recibe refuerzo, sino que este recae en todo caso en el modelo; aquí el que aprende lo hace por imitación de la conducta que recibe el refuerzo.

Bandura estudia el aprendizaje a través de: la observación y del autocontrol y da una importancia relevante al papel que juegan los medios Bandura acepta que los humanos adquieren destrezas y conductas de modo operante e instrumental rechazando así que nuestro aprendizaje se realice según el modelo conductista; pone de relieve como además de la observación y la imitación intervienen factores cognitivos que ayuden al sujeto a decidir si lo observado se imita o no.

El comportamiento depende del ambiente así como de los factores personales como: la atención, la retención, la reproducción y la motivación.

Estos estudios sobre el aprendizaje observacional el cual ha demostrado que los seres humanos adquieren conductas nuevas sin refuerzo obvios y hasta cuando carecen de oportunidad para aplicar el conocimiento, el único requisito para el aprendizaje puede ser que la persona observe directamente a otro individuo, o modelo que le lleve a determinada conducta, tal es el caso del experimento del muñeco bobo y el payaso real.

El aprendizaje vicario u observacional consiste en aprender observando a otros, de acuerdo con Bandura los efectos de los procesos vicarios pueden ser tan amplios y significativos como los efectos del aprendizaje directo, estos procesos simbólicos pueden generar la adquisición de respuestas nuevas.

El modelaje consiste en identificar la conducta que se desea establecer, primero en termino operacional: observables y medibles y segundo seleccionar al modelo, que puede ser en vivo o simbólico, que posea los atributos.

2.3. Estrategias metodológicas

Con relación a las estrategias metodológicas según el autor Blanchard, Mercedes (2007) nos dice “son un medio de que dispone el profesorado para ayudar a que el alumnado, de forma individual y de modo grupal, realice su propio itinerario de la manera más provechosa posible para su crecimiento y para el desarrollo de sus capacidades. Se integran en la programación y se desarrollan en cada Unidad de Experiencia, explicitando el sentido de proceso de la experiencia educativa”

Gonzáles, Virginia (2001) las estrategias de aprendizaje se entienden como un conjunto interrelacionado de funciones y recursos, capaces de generar esquemas de acción que hacen posibles que el alumno se enfrente de una manera más eficaz a situaciones generales y específicas de su aprendizaje; que le permiten incorporar

y organizar selectivamente la nueva información para solucionar problemas de diverso orden.

Se entiende cuando el autor Blanchard, menciona a las estrategias metodológicas como un medio que dispone el profesor para ayudar al alumno para su crecimiento y desarrollo de sus capacidades, se refiere a que la labor como docente guía al alumno para fortalecer sus capacidades de aprender en forma significativo y estas estrategias está en la programación y unidades de todo proceso de enseñanza y aprendizaje. En cuanto Gonzáles expresa que las estrategias de aprendizaje es la interrelación de funciones y recursos, del cual el estudiante desarrolle nuevos conocimientos, al dominar estas estrategias, organiza y dirige su propio proceso de aprendizaje.

“Estrategias metodológicas son todos los procedimientos, métodos y técnicas que utiliza el profesor para que el estudiante construya sus aprendizajes de manera autónoma. Son acciones flexibles, adecuadas a las diversas realidades y circunstancias del proceso enseñanza aprendizaje” (Ministerio de Educación DINFOCAD/UCAD, 2005, p.6)

Aquí nos trata de decir que el docente debe elaborar sus propias estrategias metodológicas, que sean flexibles, adecuadas al contexto social del alumno, procurando que él tenga mejores herramientas para estimular el desarrollo de habilidades y destrezas en los estudiantes.

“Las estrategias metodológicas abarcan tanto a las estrategias didácticas de enseñanza como las de aprendizaje.: responden a la pregunta de Cómo hay que enseñar, Son una secuencia ordenada de estilos-técnicas-procedimientos de enseñanza, actividades y recursos que utiliza el profesor en su práctica educativa”

2.3.1. Clasificación De Las Estrategias De Aprendizaje

Existen diversas clasificaciones que sustentan muchos autores referentes a las estrategias de aprendizaje. En opinión GALLARDO, Pedro & CAMACHO, José M., (2008) las estrategias pueden clasificarse en tres grandes grupos: estrategias cognitivas, estrategias metacognitivas, y estrategias de manejo de recursos.

- 1).- Las estrategias cognitivas hacen referencia a la integración del nuevo material con el conocimiento previo. Son un conjunto de estrategias que se utilizan para aprender, codificar, comprender y recordar la información. Dentro de este grupo se distinguen tres clases de estrategias: estrategias de repetición, de elaboración, y de organización.
- 2).- Las estrategias metacognitivas hacen referencia a la planificación, control y evaluación por parte del alumno de su propia cognición. Son un conjunto de estrategias que permiten el conocimiento de los procesos mentales, así como el control y regulación de los mismos, con el objeto de desarrollar las capacidades del sujeto, demostrar a los demás su competencia, obtener juicios positivos sobre sus niveles de capacidad y evitar los juicios negativos.
- 3).-Las estrategias de manejo de recursos, denominadas también estrategias afectivas o estrategias de apoyo, son una serie de estrategias de apoyo que incluyen diferentes tipos de recursos que contribuyen a que la resolución de la tarea se lleve a buen término. Incluye aspectos claves que condicionan el aprendizaje como son, el control del tiempo, la organización del ambiente de estudio, el manejo y control del esfuerzo, etc.

Existen aspectos a tener en cuenta para elaborar estrategias metodológicas, como CALERO Mavilo (1999) sustenta que para elaborar nuestras estrategias metodológicas debemos tener en cuenta:

- a).- Partir de una realidad: Se trata de partir de ella, pero no para aceptarla como es, sino para transformarla.
- b).- Democracia: Las habilidades y las aptitudes de la democracia se aprenden en la práctica diaria del colegio. En la participación, los acuerdos, las tolerancias, el diálogo, el sentido de equidad y justicia, la opción o soluciones colectivas, la organización.
- c).- Socialización del aprendizaje: Es la conciencia de que todos aprendemos de todos y que el conocimiento no es propiedad exclusiva de nadie.
- d).- Afecto: La relación humana cálida es fundamental para lograr mejor los nuevos aprendizajes.
- e).- Ejemplo: El profesor es inevitablemente un modelo para sus alumnos. Se educa con el ejemplo mucho más que con los discursos.
- f).- Favorecer el pensamiento creador y divergente: Las estrategias que uses deben estimular intervenciones diversas, imaginativas, innovadoras, que abran rutas nuevas al diálogo, a la solución de problemas y que enriquezcan la comunicación y la convivencia.
- g).- los intereses, posibilidades y necesidades de los estudiantes: la programación de la actividad educativa se realiza tomando en cuenta el conocimiento de las características de los estudiantes y ellas responden a sus necesidades y a las condiciones del contexto sociocultural.
- h).- Ludismo y trabajo: El juego es un principio pedagógico fundamental, dado que expresa la naturaleza del alumno. Se trata de propiciar

actividades de aprendizaje que tengan carácter lúdico y de establecer un puente entre juego y trabajo.

- i).- Vida cotidiana: Aprendemos mejor aquello que nos interesa. La vida diaria está llena de situaciones interesantes. Los alumnos desean volverse capaces de hacer cosas que les diviertan o que les son útiles, que se asemejen a las personas a quienes admiran. Cuando más vinculación tengan las actividades de aprendizaje con la vida cotidiana, tanto más favorecerán aprendizajes significativos.

2.4. Métodos De Enseñanza En Educación Física

Los métodos de enseñanza que utiliza la Educación física tienen su origen en tiempos remotos, cuando los filósofos griegos emplearon dos formas de enseñar la deducción y la inducción. De estos dos métodos las áreas intelectualistas comenzaron a desarrollar sus métodos de enseñanza.

Analizando los métodos basados en la deducción se centran en la personalidad del profesor, en cambio en los inductivos el alumno es el protagonista principal. Estos dos métodos conducen a resultados educativos y ambos ofrecen buenas posibilidades de éxito.

“Los métodos deductivos parten de que el profesor posee una información (conocimientos y experiencias) que debe dar a sus alumnos según vayan madurando para recepcionarla y valorarla. Los inductivos se afincan en el alumno y en su maduración, que bajo la hábil conducción del profesor va descubriendo los conocimientos y experiencias que reclaman sus distintos estadios evolutivos” (Pila Teleña, 1984, p.144)

Los principales métodos de enseñanza en Educación Física tenemos:

a).- Método del mando directo

Basado en la instrucción. Usado en contenidos de destrezas deportivas y de capacidades físicas.

Estrategias didácticas empleadas: Exposición - explicación, demostración por docente, imitación, práctica del estudiante, corrección o feedback.

Fases para desarrollarlo

Voz explicativa: docente informa sobre la tarea y demuestra el o un estudiante aventajado

Voz preventiva: docente ubica a los estudiantes en una formación determinada (filas-columnas, etc) en el sitio de trabajo para estar listos

Voz Ejecutiva: docente da una señal (ejemplo: un sonido) para que los estudiantes ejecuten la tarea

Corrección (evaluación): de fallas por parte del docente en la ejecución de la tarea del estudiante”

Pila Augusto (1984) manifiesta que éste método además de realizar la personalidad del profesor, que no sólo demuestra sus conocimientos teóricos, sino su dominio de los ejercicios, permite un gran control de la clase con la siguiente ganancia en disciplina.

Sus principales ventajas son:

- Gran control de la clase.
- Hace trabajar a los alumnos
- Realza la personalidad del profesor.

Sus desventajas:

- Excesivo dogmatismo
- Anula la espontaneidad y creatividad de los alumnos.

b).- Método mixto (síntesis- análisis- síntesis)

Es un método formado por la integración de dos métodos deductivos que son la síntesis y el análisis.

Con relación a este método el autor Pila Augusto (1984) sustenta “mediante la síntesis se presenta una visión de conjunto del juego, la técnica deportiva o el ejercicio a realizar. Generalmente se hace una presentación de conjunto con la demostración del profesor a la que sigue la acción de los alumnos basada en el esquema mental que previamente han hecho. Más adelante se entra en el análisis de las distintas partes del juego, la técnica deportiva o del ejercicio a realizar.

Sus principales ventajas:

Rápida orientación técnica del alumno

Fácil corrección de defectos de ejecución y de rendimiento

Dominio más rápido de la técnica

Motiva fácilmente

En realidad no se le puede señalar desventajas.

c). - Asignación de tareas

“La asignación de tareas se refiere a una organización de las condiciones de aprendizaje que permita a los estudiantes practicar las diversas tareas al mismo tiempo. Se llama también enseñanza por estaciones, y tiene las siguientes características: permite el trabajo de algún contenido previamente tratado, los estudiantes se agrupan por diferentes niveles de habilidad y rendimiento y el estilo permite al profesor un control amplio de la actividad de aprendizaje” ((Ministerio de Educación DINFOCAD/UCAD, 2005, p.11)

En este método existe ventajas y desventajas como indica Pila Augusto (1984, p.150) y son:

Ventajas:

- Ofrece a los alumnos independencia de trabajo
- Estimula a los alumnos a la vista de las tareas a realizar
- El alumno busca su propia concepción del movimiento de acuerdo a

lo sugerido por el profesor.

Desventajas:

- Poca espontaneidad por parte de los alumnos
- Deterioro de la técnica en la relación de los ejercicios, si se descuida.

d).- Método problema o resolución de problemas

“Consiste en plantear a los alumnos un problema físico- psíquico para que lo resuelvan. Generalmente se presenta una situación algo incompleta, dando así la oportunidad al alumno de descubrir o crear algo nuevo por sí mismo para completar la situación. El problema debe ofrecer la oportunidad de resolver por más de una vía” (Pila Teleña, 1984, p.155).

En la resolución de problemas se pretende que el alumno encuentre por sí mismo la respuesta con total independencia del profesor, por lo que el proceso de enseñanza y aprendizaje es un proceso completo. Este método consiste en la búsqueda de alternativas para la resolución de problemas motores, estimulando así la creatividad del alumno, lo que significa para el estudiante una gran independencia con respecto al maestro.

Según el autor Pila Augusto (1984, p.156) sus ventajas y desventajas de este método son:

Ventajas:

Propicia la espontaneidad y la creatividad de los alumnos

Los alumnos descubren por sí solos los movimientos básicos

Cada alumno trabaja según sus posibilidades

El alumno tiene que saber no sólo lo que tiene que hacer, sino cómo y por qué lo hace. El alumno piensa.

Desventajas:

Aprendizaje lento

Disminuye la actividad, tanto en volumen como en intensidad

Posibilidad de malas interpretaciones técnicas.

e).- Método descubrimiento guiado

“El descubrimiento guiado tiene un rasgo que lo diferencia de los otros estilos: la respuesta del estudiante debe corresponderse con los indicios que el profesor proporciona. El profesor jamás da la respuesta, por ello es preciso realizar diversos ajustes lingüísticos a fin de conducir al alumno por el ítem adecuado a la respuesta que se busca como meta, utilizando preguntas sobre las respuestas de los estudiantes” ((Ministerio de Educación DINFOCAD/UCAD, 2005, p.21)

En el área de educación física el método de descubrimiento guiado, el profesor plantea un problema y los alumnos buscan su solución, primero en una forma verbal y luego en una actividad motrizmente. También el profesor ofrece un indicio para que los estudiantes analicen el problema antes de ir al terreno práctico.

Pila Augusto (1984, p.158) argumenta ventajas y desventajas en este método.

Ventajas:

Gran riqueza cognoscitiva. Fuerza el uso del intelecto. Aumenta la capacidad de análisis.

Muy motivante dado las interrogantes sucesivas que plantea y la libertad en que deja el alumno para buscar sus propias soluciones.

Promueve la espontaneidad y creatividad de los alumnos.

Se individualiza la enseñanza.

Mayor contacto y comprensión profesor- alumno. Este se da cuenta que el profesor se interesa por él.

Desventajas:

Son las mismas del método resolución de problemas.

f). - Método libre exploración

“Consiste en la búsqueda de experiencias motrices por parte del alumno sobre el material, las instalaciones o la materia, libremente determinado por el mismo. En consecuencia, el alumno es el gran protagonista del método” (Pila Augusto, 1984, p. 158).

El profesor es un sujeto pasivo y su misión es de dirigir la atención de los alumnos hacia la actividad desarrollada. En este método el alumno progresa a su ritmo en la medida que va resolviendo los problemas que él mismo se plantea con algunas dificultades en la actividad realizada.

Ventajas y desventajas del método, según Pila Augusto (1984, p.159):

Ventajas:

Gran vinculación de la actividad con la capacidad cognoscitiva del alumno.

Espontaneidad y creatividad por parte del alumno.

Desventajas:

Su peligrosidad, especialmente cuando se trabajan aparatos

Demora del aprendizaje.

2.4.1. Metodología Para La Enseñanza De Las Carreras Con Vallas

Rauseo y Martínez (2004) sustenta que la metodología para la enseñanza de las carreras con vallas, está estructurada en torno a la siguiente secuencia formativa:

- Familiarizar a los alumnos con la técnica de la carrera.
- Enseñar el pase sobre la valla desde la marcha.
- Enseñar la inclinación del tronco al superar la valla con carrera de impulso en combinación con los movimientos correctos con los brazos y piernas (para la carrera con vallas altas).
- Enseñar la carrera con arrancada hasta la primera valla y entre vallas, al ritmo requerido.
- Perfeccionar la técnica de la carrera en general, en la distancia elegida.”

José María Ballesteros, citado por Rauseo y Martínez (2004), distingue cuatro grupos de atletas a los cuales se les puede enseñar las carreras con vallas y son clasificados de la siguiente forma:

- 1.- De iniciación (10 a 13 años). Pre infantil-infantil.
- 2.- De perfeccionamiento (14 a 16 años). Menor-Juvenil.
- 3.- De especialización (16 a 18 años). Juvenil.
- 4.- De alto rendimiento (más de 19 años). Adultos.

Zissu y Rodríguez (1990) afirman que para la enseñanza de las carreras con vallas se debe tomar en consideración lo siguiente:

La enseñanza de la base del movimiento

Carreras con cambios de ritmo.

Carreras sobre obstáculos variados (bastones, balones medicinales, bancos de gimnasia etc.).

Carreras sobre obstáculos bajos de 20 a 30 cm variando las distancias entre ellos.

Carreras sobre obstáculos de 40 a 50 cm como indicación metodológica se recomienda solamente el movimiento de abducción de la pierna de impulso.

La enseñanza de la técnica del pase de valla

- Facilitar las condiciones de ejecución mediante la reducción de la altura de las vallas y de la distancia entre las mismas.
- Mantener la estructura de la carrera entre las vallas, al ritmo de los tres pasos. Carreras sobre obstáculos bajos de 20 a 30 cm variando las distancias entre ellos.
- Aumento progresivo de la altura de las vallas hasta llegar a las alturas reglamentarias.
- Aumento progresivo de la distancia entre las vallas hasta llegar a los intervalos reglamentarios entre ellas.
- En principio, las vallas se pasaran caminando, luego corriendo a un ritmo moderado y finalmente con altas velocidades.

Perfeccionamiento de la técnica de la carrera con vallas

El perfeccionamiento de la técnica se realizara en función de los siguientes elementos:

- Salida baja y el pase de la primera valla.
- Estudio de la estructura de los pasos entre vallas.
- Pase rasante y rápido.
- Angulo de flexión de la articulación coxofemoral al momento del pase.
- Ataque de la valla con una rápida extensión de la rodilla.
- Rápida acción de la pierna de impulso en la acción de recobro.

2.5 Estilos de Enseñanza en el Área De Educación Física

Dentro de la complejidad conceptual que existe, el estilo de enseñanza podemos decir “como el conjunto de elementos que intervienen en una acción didáctica a nivel organizativo, comunicativo, de disposición de tareas, de asunción

de roles, de pautas comunicativas... de forma que todos ellos hacen referencia a una forma de entender la manera de enseñar (método) y de disponerlos en la realidad educativa (técnica y estrategia)” (Pérez Miguel, 2006, p. 241).

Por otra parte encontramos que “el estilo, hace referencia a la forma particular de llevar la sesión por cada profesor, o la relación entre los elementos personales y la materia en el proceso de enseñanza aprendizaje” (Ministerio de Educación DINFOCAD/UCAD, 2005, p.8)

Podemos indicar entonces que el estilo es la forma particular de desarrollar la clase como docente, de interactuar con los estudiantes y cómo se desarrollan los contenidos en la sesión de educación física.

En este tema muchos autores denominan Estilo de Enseñanza a la forma característica que tiene cada docente de comportarse dentro del aula, sus actitudes, habilidades, debilidades y los efectos que esto genera en el aprendizaje de sus alumnos.

Sugerimos que en la actualidad para usar un estilo de enseñanza en el área de educación física se debe considerar las características del docente y de los estudiantes, el material, los espacios disponibles, lo que se quiere lograr con los alumnos, etc.

2.6 Currículo Nacional De La Educación Básica En El Área De Educación Física.

El Currículo Nacional de la Educación Básica que presenta el Ministerio de Educación establece los aprendizajes que se espera logren los estudiantes como resultado de su formación básica, en concordancia con los fines y principios de la educación peruana, el Proyecto Educativo Nacional y los objetivos de la Educación Básica.

Este documento es el marco curricular nacional que contiene el Perfil de egreso de los estudiantes de la Educación Básica, los enfoques transversales, los conceptos clave y la progresión de los aprendizajes desde el inicio hasta el fin de la escolaridad. También presenta una organización curricular y planes de estudio por modalidad, así como orientaciones para la evaluación desde un enfoque formativo y orientaciones para la diversificación curricular, en el marco de las normas vigentes.

“El Currículo Nacional de la Educación Básica es la base para la elaboración de los programas y herramientas curriculares de Educación Básica Regular, Educación Básica Alternativa y Educación Básica Especial, así como para la diversificación a nivel regional y de institución educativa. Asimismo, el currículo es el elemento articulador de políticas e iniciativas de mejora de la inversión, la gestión y el fortalecimiento de capacidades en el sector, infraestructura y renovación de los espacios educativos, recursos y materiales educativos, política docente y evaluación estandarizada”.

“El Currículo Nacional de la Educación Básica orienta los aprendizajes que se deben garantizar como Estado y sociedad. Debe ser usado como fundamento de la práctica pedagógica en las diversas instituciones y programas educativos, sean públicas o privadas; rurales o urbanas; multigrado, polidocente o unidocente; modelos y formas de servicios educativos. Asimismo, promueve la innovación y experimentación de nuevas metodologías y prácticas de enseñanza en las instituciones y programas educativos que garanticen la calidad en los resultados de aprendizaje”. (Ministerio de Educación, 2017, p.4)

2.6.1 Competencias, Capacidades Y Estándares De Aprendizaje Nacionales De La Educación Básica En El Área De Educación Física.

Según el Currículo Nacional de la Educación Básica en el Área de Educación Física (2017), presenta definiciones de las competencias y sus capacidades, así como los niveles de desarrollo de estas competencias que son los estándares de aprendizaje.

COMPETENCIA 1: “SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS

DE SU MOTRICIDAD. El estudiante comprende y toma conciencia de sí mismo en interacción con el espacio y las personas de su entorno, lo que contribuye a construir su identidad y autoestima. Interioriza y organiza sus movimientos eficazmente según sus posibilidades, en la práctica de actividades físicas como el juego, el deporte y aquellas que se desarrollan en la vida cotidiana. Asimismo, es capaz de expresar y comunicar a través de su cuerpo: ideas, emociones y sentimientos con gestos, posturas, tono muscular, entre otros”.

Esta competencia implica la combinación de las siguientes capacidades:

Comprende su Cuerpo.

Se expresa Corporalmente.

COMPETENCIA 2: ASUME UNA VIDA SALUDABLE. El estudiante tiene conciencia

reflexiva sobre su bienestar, por lo que incorpora prácticas autónomas que conllevan a una mejora de su calidad de vida. Esto supone que comprende la relación entre vida saludable y bienestar, así como practica actividad física para la salud, posturas corporales adecuadas, alimentación saludable e higiene personal y del ambiente, según sus recursos y entorno sociocultural y ambiental, promoviendo la prevención de enfermedades.

Esta competencia implica la combinación de las siguientes capacidades:

Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud.

Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.

COMPETENCIA 3: INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES

SOCIOMOTRICES en la práctica de diferentes actividades físicas (juegos, deportes, actividades pre deportivas, etc.). Implica poner en juego los recursos personales para una apropiada interacción social, inclusión y convivencia, insertándose adecuadamente en el grupo y resolviendo conflictos de manera asertiva, empática y pertinente a cada situación. De igual manera, aplica estrategias y tácticas para el logro de un objetivo común en la práctica de diferentes actividades físicas, mostrando una actitud proactiva en la organización de eventos lúdicos y deportivos.

Esta competencia implica la combinación de las siguientes capacidades:

Se relaciona utilizando sus habilidades socios motrices.

Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.

EDUCACIÓN SECUNDARIA	
ÁREA	Competencia nivel secundario
Educación Física	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.
	Asume una vida saludable.
	Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.

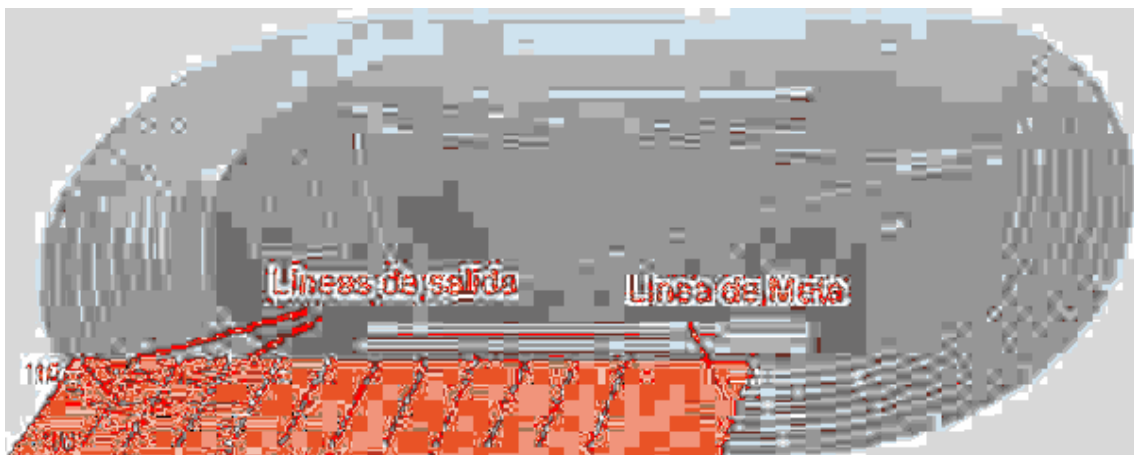
2.7. La Carrera Con Vallas

Los antecedentes históricos de estas carreras se encuentran en la universidad de Óxford donde en 1850 organizaron una carrera en la que había de superar 10 vallas. En el año 1888, Francia ajusta la distancia a 110 m., con ello quedaron fijadas definitivamente las características esenciales de la prueba. La prueba de los 110 m. vallas en su modalidad masculina forma parte del programa de los juegos olímpicos de la era moderna desde su primera edición celebrada en Atenas en

1896. La prueba de 100 m. vallas, disputada en la rama femenina, hace parte del programa de los juegos olímpicos desde Múnich, 1972. La prueba de 400 m. vallas en la rama masculina hace su aparición en el programa olímpico en París, 1900. En la prueba de 400 m. vallas Edwin Corley Moses fue dos veces campeón olímpico, en 1976 y 1984, y batió en cuatro ocasiones el récord mundial de la modalidad. La prueba de 400 m. vallas en la rama femenina ingresa al programa olímpico en Los Ángeles en 1984.

Las carreras de vallas son pruebas de velocidad en las que el atleta debe pasar una serie de 10 barreras o vallas. El programa olímpico incluye cuatro pruebas de vallas: 110 metros para hombres, 100 metros para mujeres y 400 metros para hombres y mujeres.

En estas pruebas (100 y 110 m.v.) tan sólo hay 10 vallas. La situación de dichas vallas en la pista será distinta en cada prueba”.



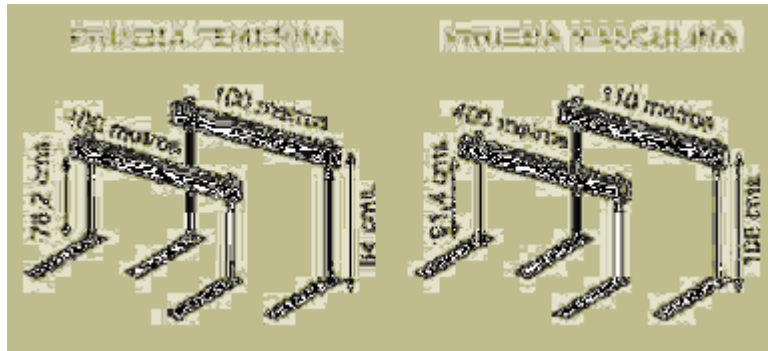
A.- Pruebas De La Carrera Con Vallas

A).- Carrera De 100 Metros Femenino

En la carrera de 100 metros, la primera valla está a 13 metros de la línea de salida, el intervalo entre las vallas es de 8,50 metros y hay una distancia de 10,50 metros entre la última valla y la llegada. La valla tiene una altura de 84 cm.”

B).- Carrera De 110 Metros Masculino

En los 110 metros, la primera valla está a 13,72 metros de la línea de salida, el intervalo entre las vallas es de 9,14 metros y la última se encuentra a 14 metros de la llegada. La valla, en esta prueba, es de 1,06 metros.



C.- Técnica De La Valla

“En las pruebas con vallas existen unos obstáculos a lo largo del recorrido situados a distancias reglamentadas, que obligan al atleta ir a un ritmo determinado de carrera tanto en el tramo hasta la primera valla, como en la distancia existente entre ellas.

Se divide la carrera en cuatro fases, tomando como referencia la de 110 metros vallas, por ser la que presenta mayor exigencia técnica.

- A.- La salida
- B.- El paso de la valla
- C.- Carrera entre vallas
- D.- El final”. (Vinuesa Manuel, 1997, p 40)

A.- Salida

“La forma de ejecución de la salida es semejante a la de las pruebas lisas de velocidad, aunque al tener ahora que enfrentarnos con un obstáculo a una distancia relativamente cercana, es necesario el control óptimo de la carrera mucho antes,

para encontrarnos en disposición de llevar a cabo el primer paso de la valla. Por eso, la elevación del tronco en la fase de aceleración se realiza antes que en las pruebas lisas de velocidad. A continuación, recordamos cuáles son las fases de la salida.” (Vinueza Manuel, 1997, p 40)

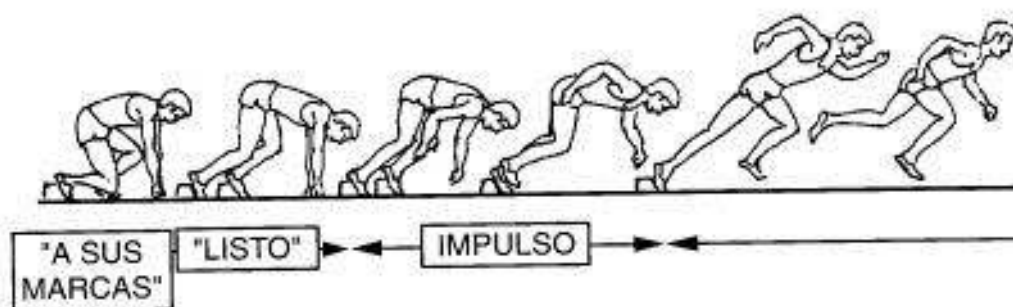
Fases técnicas de las carreras de velocidad

1. Salida

A las voces de: “A sus marcas”, el atleta se coloca por detrás de la línea de salida en cinco puntos (pies, rodilla y manos); sobre los arrancadores (implementos). Los brazos permanecen estirados (separados algo más que la anchura de los hombros) y sobre los dedos de las manos que hacen un arco. Las piernas por su parte se flexionan apoyándose una de las rodillas en el piso.

Una vez acomodado, el juez espera unos instantes a que nadie se mueva y dice: “Listos”; en ese momento el corredor eleva su cadera quedando apoyado en cuatro puntos, esperando escuchar el disparo de salida para arrancar. El cuerpo se inclina hacia el frente, las piernas se extienden a unos 90° la anterior y 120°-130° la posterior; el cuello se relaja y la mirada se fija adelante unos 15-20cm.

“Disparo”: Al escuchar el disparo, sale impulsado hacia el frente mediante la acción potente de ambas piernas (la de atrás se mueve un poco antes); mientras que los brazos se levantan atrás-adelante respectivamente, para elevar cuerpo a unos 42°-45° respecto al horizonte.



B.- El Paso De La Valla

“Como consecuencia del último paso el atleta deberá encontrarse en condiciones de atacar la valla, en cuya acción deberá invertir el menor tiempo posible. Para ello realizará los siguientes movimientos:

a).- Pierna de ataque: Llamaremos así a la pierna que se lanza contra la valla.

Esta pierna sube flexionada al frente hasta que la rodilla alcanza la altura de la cadera, momento en el cual péndula hacia atrás.

La pierna se extiende pero no se bloquea por la rodilla y en el momento que el pie se sitúa sobre la valla, realiza un movimiento envolvente de arriba-abajo buscando el suelo con rapidez con el que toma contacto de metatarso.

b).- Pierna de impulso: Una vez finalizado el impulso la pierna se deja arrastrar, momento a partir del cual describe un movimiento circular y lateral pasando paralela al suelo sin apresurar su acción, de tal modo que cuando la otra pierna toma contacto con el suelo, ésta se mantiene algo al costado, formando en este momento, un ángulo aproximado de 90 grados con el tronco.

c).- Acción de tronco y cabeza: El tronco en este caso y a medida que actúa la pierna de ataque, se va inclinando sobre ella, compensando así su elevación y favoreciendo la búsqueda rápida del suelo una vez sobrepasada la valla.

El tronco recupera su posición normal una vez que la pierna de impulso que venía desde atrás va a tomar contacto con el suelo. La cabeza sigue al tronco contribuyendo en todos sus movimientos.

d).- Acción de los brazos: El brazo contrario a la pierna de ataque se eleva de forma enérgica, acompañándola y logrando su mayor extensión cuando el pie está situado sobre la valla. El brazo contrario tiende a no desplazarse

hacia atrás actuando con pasividad en la primera parte y con dinamismo una vez rebasada la valla.

- e).- El punto de batida: Para conseguir un buen pase de valla es imprescindible el lograr un correcto punto de batida. Si esta se efectúa en un lugar muy próximo a la valla, el atleta tendrá que saltar describiendo una gran parábola para salvar el obstáculo, alcanzándose el punto más alto de aquélla sobrepasada la valla. Si el punto de batida queda demasiado lejos, también tendrá que saltar para no caer contra la valla.

En ambos casos el atleta pierde tiempo, el incorrecto punto de batida le obliga a pasar demasiado erguido, precipitar su pierna de ataque, tomar contacto con el suelo con pesadez y estropear su ritmo de carrera” (Vinuesa Manuel, 1997, p.41-43).

Por otro lado, según Rius Sant J. (1999) sustenta los siguientes elementos técnicos para el paso de valla:

- El ataque: comienza con la pierna de impulso al tomar contacto con el suelo. Esta última zancada es más corta, el pie se apoya debajo de la cadera, de esta forma el atleta sentirá que se lanza contra la valla. La pierna de ataque, lleva el talón al glúteo y la rodilla se eleva por encima de la horizontal.
- El vuelo: desde esta posición, en que la cadera está muy alta, la pierna de ataque se lanza extendiéndose contra la valla, buscando el suelo con un movimiento envolvente. El pie de impulso que abandona el suelo seguirá su acción de carrera, pero con una rotación externa y abducción del muslo que flexionado por la rodilla pasa por encima de la valla en un plano paralelo al suelo.

- La caída: la pierna de ataque pasa la valla casi extendida, busca el suelo activamente, encontrándolo con la punta del pie y totalmente extendida. La pierna de ataque no pierde la posición de extensión total. La de impulso está pasando por encima de la valla, hasta colocarse delante en posición de tándem de carrera.
- Brazos y tronco: los brazos hacen un trabajo de compensación y librio del cuerpo a fin de evitar rotaciones y brusquedades. El tronco se flexiona delante sobre la valla.

C.- La Carrera Entre Vallas

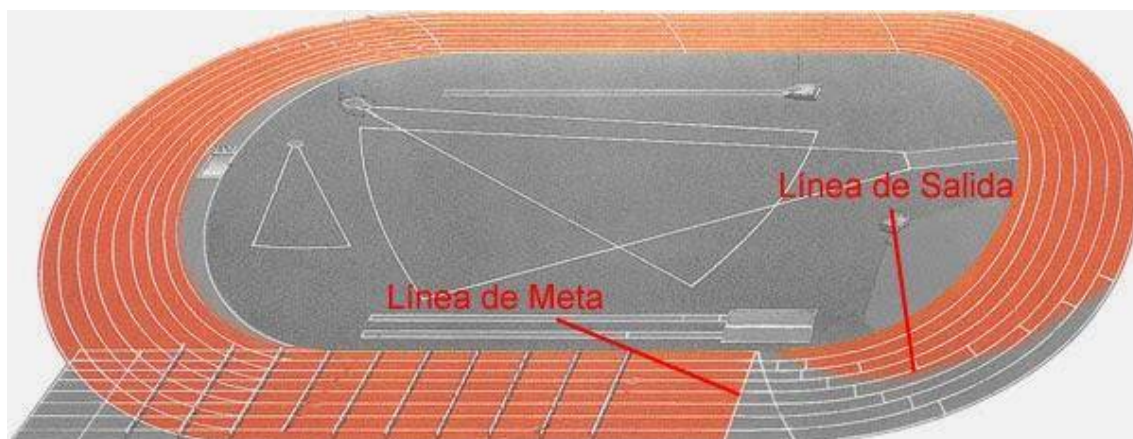
“A partir del primer contacto con el suelo, el vallista da tres pasos hasta que vuelve a atacarla otra vez, coincidiendo siempre la misma pierna de ataque. La longitud de los pasos no va aumentando progresivamente, el segundo es más largo que el primero, pero el tercero es de menos amplitud.”(Vinuesa Manuel, 1997, p.45)

D.- El Final

“Una vez pasada la última valla, el atleta volcará todo su esfuerzo en recorrerlo en el menor tiempo posible, disminuyendo si es precisa la amplitud de sus pasos en función de la frecuencia, debido a la fatiga adquirida a lo largo de la carrera, aunque esto no es un hecho generalizado” (Vinuesa Manuel, 1997, p.45).

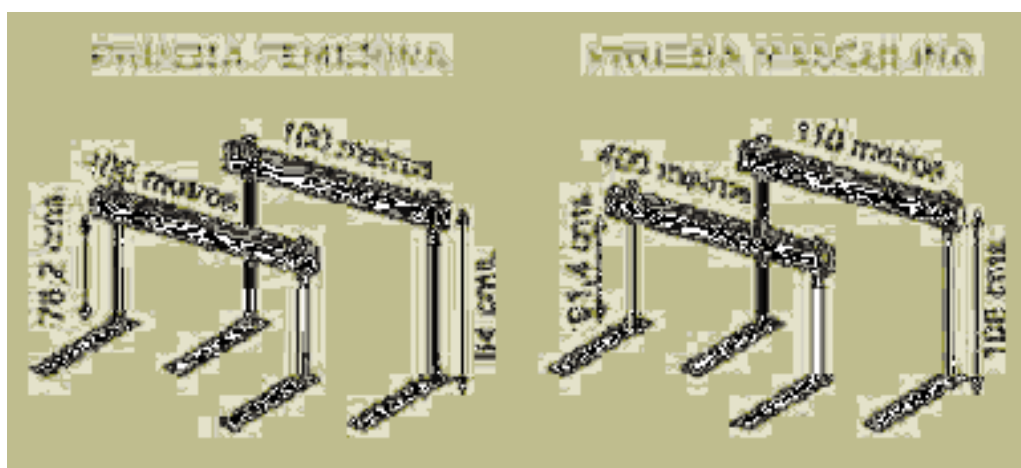
Carrera De 400 Metros Vallas

Las carreras de vallas son pruebas de velocidad en las que el atleta debe saltar una serie de diez barreras o vallas. Como se indicó en el apartado de 100 metros vallas, el programa olímpico incluye cuatro pruebas de vallas: 110 metros para hombres, 100 metros para mujeres y 400 metros para hombres y mujeres. Presentamos en la siguiente figura el área de competición para 400 metros.



Al igual que en la prueba de 100/110 m.v., esta prueba incluye el paso de 10 vallas. En los 400 metros, la primera valla está a 45 metros de la línea de salida, las vallas están separadas por una distancia de 35 metros y la última está a 40 metros de la llegada.

Las observaciones reglamentarias apreciadas para los 100 y 110 metros vallas son también aplicadas aquí. En esta prueba, a diferencia de las anteriores, suele haber un ritmo de 21 a 22 pasos hasta la primera valla, y de 13 a 15 pasos entre valla y valla (lo cual depende de las características del atleta).



Errores Fundamentales En La Carrera Con Vallas

a). - “Atacar demasiada cerca la valla “saltando” con parábola muy alta”

(Ballesteros José M., 1980, p.59)

- b).- “La pierna de ataque no pasa extendida sobre la valla, se desvía dirigiéndose hacia dentro o hacia fuera” (Campos Juan, 2004, p. 127)
- c).- “No coordinar la acción de los brazos y el tronco con las piernas en el momento de pasar la valla” (Campos Juan, 2004, p. 127)
- d).- “Elevar demasiado la pierna de ataque flexionada” (Ballesteros José M., 1980, p.59)
- e).- “Una vez la rodilla de la pierna retrasada sobrepasa la valla, es llevada adelante- abajo en lugar de llevarla adelante- arriba” (Campos Juan, 2004, p. 128)
- f).- “El atleta cambia la pierna de ataque durante la carrera” (Campos Juan, 2004, p. 128)
- g).- “Echar el tronco hacia atrás al “bajar” de la valla” (Ballesteros José M., 1980, p.59)

Características Del Vallista

“Los vallistas masculinos tienen que ser altos y elásticos, y estar dotados de una gran flexibilidad. En el caso de las mujeres, en especial las corredoras de los 100 m., la altura excesiva perjudica más que favorece dada la poca altura del obstáculo y la corta separación entre ellos.

Los corredores de 400 m. vallas deben tener, además, un gran sentido del ritmo y capacidad de regulación de la zancada. Sus parámetros de fuerza y metabólicos serán muy parecidos a los de los corredores de 400 m. lisos.

El entrenamiento de un vallista es similar al del velocista, aunque aumenta mucho el trabajo de flexibilidad, de ritmo y de técnica de paso de vallas” (Rius Joan, 2005, p. 47).

Biotipo Masculino (110 Metros)

Dentro de sus características musculares poseen fibras rápidas y explosivas en gran proporción. Esto les permite una mayor facilidad en las continuas aceleraciones y desaceleraciones que deben llevar a cabo.

Los principales problemas que suelen surgir son las tendinitis, los tirones y algunas dolencias en los abductores.

Biotipo Femenino (100 metros)

La valla de la prueba femenina de 100 metros es más baja que la de 110 metros vallas, por lo que las vallistas no tienen que ser muy altas. Su estatura puede ser normal e incluso hay bastantes que son bajitas.

Poseen un gran porcentaje de fibras explosivas. Lo más importante en la prueba es la rapidez en la ejecución de los movimientos.

Tipológicamente tienen menos potencia pero más agilidad que los hombres. Prima la técnica entre las mujeres, es decir, la mecanización con que realizan la carrera. Las corredoras de élite dan la sensación de que van a cámara rápida; sus movimientos son muy veloces al pasar por la valla. Buscan rápidamente el contacto de nuevo con el suelo, para reiniciar su carrera entre vallas. Ahí está la clave de las buenas marcas.

Nutrición

Estos deportistas, incluso en sus entrenamientos de tipo su máximo, realizan un ejercicio eminentemente explosivo, de manera fundamental, a base de la que llamamos gasolina súper: el glucógeno.

Al ser pruebas muy cortas utilizan sobre todo fibras explosivas y rápidas. Las fibras explosivas musculares sólo gastan glucógeno (no tienen capacidad para quemar grasas).

Aunque se suele observar cierta tendencia por parte de estos atletas a tomar muchos dulces, hay que matizar que un exceso puede producir excesiva grasa corporal por la propia metabolización del cuerpo humano. Se da la circunstancia de que eliminar esta grasa es, para estos deportistas, especialmente difícil, ya que en sus entrenamientos apenas hay trabajo de tipo aeróbico.

En cuanto a las vitaminas, necesitan la misma cantidad que un fondista. Quizás en el tema de las proteínas hagan uso de un porcentaje del 2 o 3% más de calorías, porque realizan muchos entrenamientos de fuerza.

2.6. Reglamento (Carreras Con Vallas)

a).- Uniforme

“En todas las competencias, los atletas deben usar ropa que esté limpia, diseñada y llevada de forma que no sea reprobable. La ropa debe estar confeccionada con un tejido que no sea transparente ni aun estando mojado. Los atletas no podrán usar ropa que pueda impedir la visión de los jueces. En la camiseta los atletas deben llevar el mismo color delante y detrás.

b).- Zapatillas

Los atletas pueden competir con pies descalzos o con calzado. El propósito de las zapatillas para la competición es proporcionar protección y estabilidad a los pies y una firme adherencia sobre el suelo. Está permitida una correa sobre el empeine, al igual que el uso de clavos o spikes. Todos los tipos de zapatillas deben ser aprobados por la IAAF. Las zapatillas tienen que tener una altura por encima de los tobillos, de otra manera, los atletas si caen de mala manera o apoyan mal el pie, se lo romperían.

c).- Pista atlética

Las competencias de velocidad se realizan en una pista estándar, con 6 a 8 carriles, de 400 metros de longitud, tendrá dos rectas paralelas y dos curvas cuyos radios serán iguales, el interior de la pista estará limitado por un bordillo de material apropiado, de aproximadamente 5 centímetros de alto y un mínimo 5 centímetros de ancho.

La medida del contorno de la pista se tomará a 30 cm al exterior del bordillo interno de la misma o, donde no haya bordillo, a 20 cm de la línea que limita el interior de la pista.

La distancia de la carrera será medida desde el borde de la línea de salida más alejada de la meta, hasta el borde de la línea de llegada más cercana a la salida.

En todas las carreras, de vallas, cada atleta tendrá una calle individual, entre 122 cm y 125 cm señalada por líneas de 5 cm de anchura. En la medida de la anchura de cada calle se incluirá la línea a la derecha de la misma, en el sentido de la carrera.

En las reuniones internacionales organizadas bajo el control de la IAAF la pista deberá tener 8 calles. Los corredores no se pueden pasar a otro carril.

d).- Vallas

Las vallas deberán estar construidas de metal o cualquier otro material apropiado, con la traviesa superior de madera o de cualquier otro material óptimo.

Cada valla consistirá de dos bases y dos montantes que sostienen un armazón rectangular reforzado por una o más barras transversales. Los montantes se fijarán en la extremidad de cada base.

La anchura de las vallas medirá de 1,18 a 1,20 m. La longitud máxima de las bases será de 70 cm. El peso total de la valla no deberá ser inferior a 10 kg

La barra superior deberá tener un ancho de 7 cm y un grosor entre 1 y 2,5 cm. Las vallas deberán estar pintada con franjas blancas y negras o en otros colores vivos que contrasten”.

En las carreras, cada corredor tiene una calle. Un corredor será descalificado por cualquiera de las siguientes razones:

- a).- Una salida nula
- b).- Si el corredor pasa el pie o la pierna por el exterior de la valla.
- c).- Si pasa una valla que no está en su carril.
- d).- Si derriba intencionadamente con la mano o el pie la valla.
- e).- Tocar o perturbar de manera clara a otro atleta.

Muchos corredores aprovechan su estatura para arañar algunas décimas de segundo en las llegadas apretadas, por lo que suele ser común el empleo de la foto-finish.

2.8. La Inteligencia Kinestésica Y La Actividad Deportiva

La Inteligencia Corporal - kinestésica, es la capacidad de utilizar el propio cuerpo para realizar actividades o resolver problemas, y para expresar ideas y sentimientos. Es la inteligencia de los deportistas y bailarines, los artesanos, los cirujanos, y en definitiva de cualquier profesional que utilice su cuerpo para realizar actividades o labores que implican utilizar el cuerpo con precisión, coordinación y habilidad. La conjunción del cuerpo y la mente para lograr la excelencia en el desempeño físico, comienza en el control de los movimientos, voluntarios o automáticos, hasta el manejo preciso y competente de determinadas habilidades o destrezas. La incidencia de este tipo de inteligencia se refleja en el manejo y desempeño eficaz de movimientos corporales de alta especialización, como por ejemplo, actividades atléticas que requieren la coordinación de amplios y variados

grupos musculares, o quirúrgicas que requieren la habilidad kinestésica para dominar movimientos pequeños de alta precisión.

Se manifiesta pues que todos los deportistas tendrán un alto desarrollo de esta inteligencia. La inteligencia Kinestésica comprende dos componentes relacionados al dominio del propio cuerpo y la habilidad para la manipulación de objetos, ambas muy comunes en la mayoría de los deportes o actividades físicas. Los deportistas utilizan esta inteligencia para pensar mediante el movimiento y los gestos, y poder así, ajustar sus acciones expresando un buen nivel de competencia motriz. En aquellas modalidades deportivas, en las que los contendientes se disputan un móvil (pelotas, balones, plumas, etc), manipulan objetos para competir (espadas, pértigas, jabalinas, martillo, etc) o bien existe un artefacto para percutir sobre él móvil (raquetas, bates, tacos, etc) queda reflejada la importancia del manejo de este tipo de inteligencia para emplearse con eficacia y resolución en la manipulación y manejo de dichos complementos. Las cualidades físicas, es decir, fuerza (en todas su manifestaciones), flexibilidad, agilidad y coordinación son los medios para desarrollar la inteligencia Kinestésica.

2.10 Importancia De La Educación Física

En los grandes cambios científicos y tecnológicos que hoy en día vivimos es una ciencia interdisciplinaria de la Educación, que educa al hombre a partir del movimiento y que hace uso de esa posibilidad y necesidad del ser humano, para contribuir a la formación integral de la persona.

“La educación física, debe integrarse al proceso de desarrollo que la educación procura a los estudiantes. Está orientada inicial y finalmente, por la necesidad de formar personas competentes, sanas y equilibradas, con habilidades

y destrezas motrices mínimamente desarrolladas y conocimientos sobre la salud, higiene y cuidado de su cuerpo en su totalidad (físico, psíquico y social)”.

(Ministerio de Educación. Enfoque actual de la Educación Física, 2005, San Borja Lima, 1 fascículo).

La Educación Física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-sico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, etc. Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior”.

Esta área es de vital importancia en la vida donde promueve y facilita a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, así posteriormente en el tiempo pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida y al cuidado de su cuerpo y su salud.

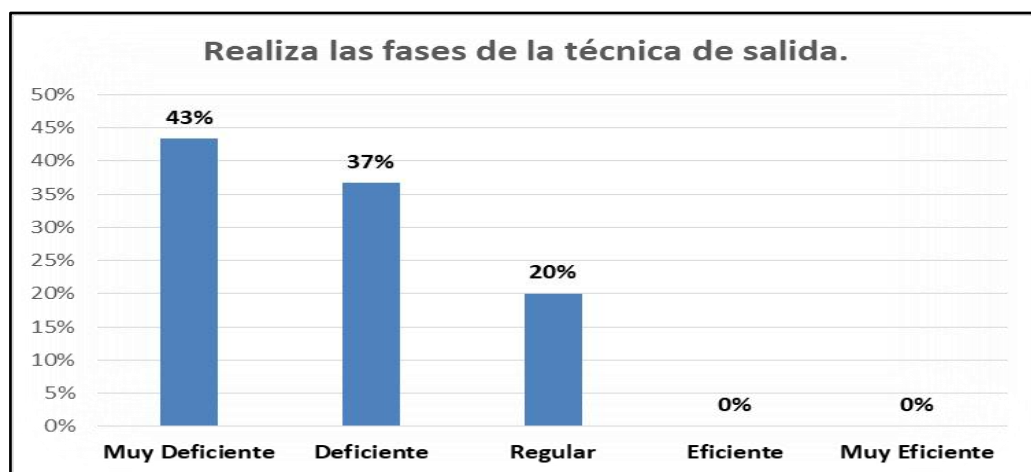
En la práctica el docente debe procurar contribuir a la formación de una persona sana, con actitudes y valores positivos en el estudiante. Es importante que la Educación Física se integre en todas las dimensiones de la vida diaria, la educación y el trabajo, nutriéndose de los avances científicos y tecnológicos, de las ciencias de la salud, del entrenamiento del deporte, la medicina y general de las ciencias del movimiento humano.

CAPITULO III

3.0 ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS

3.1 Análisis e interpretación del pre test

Gráfico N.º 01

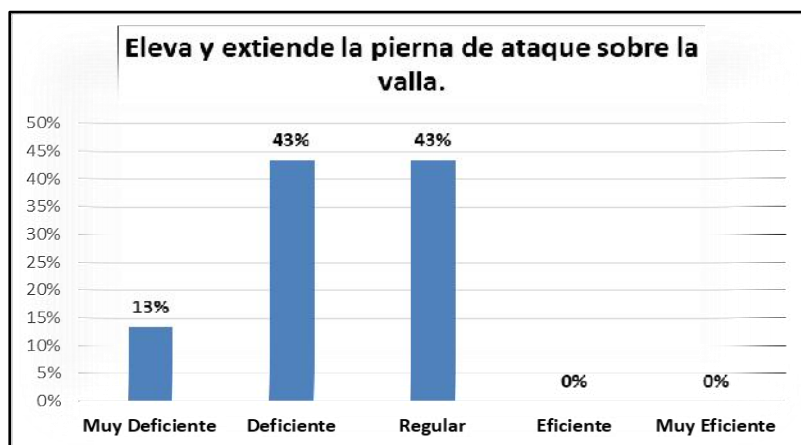


Fuente: Pre test 2016, a las alumnas del 4º grado "A" de la I.E "Juan XXIII" de Cajamarca.

En el Pre Test en la primera secuencia al realizar las fases de la técnica de la salida, se percibe que el 43% de las estudiantes es muy deficiente en esta fase, el 37% de estudiantes es deficiente y el 20% de alumnas es regular en esta prueba.

Tienen dificultades de realizar las fases de la técnica de la salida, reduciendo un bajo rendimiento técnico al no explotar sus potencialidades de habilidades y destrezas de cada alumna.

Gráfico N.º 02

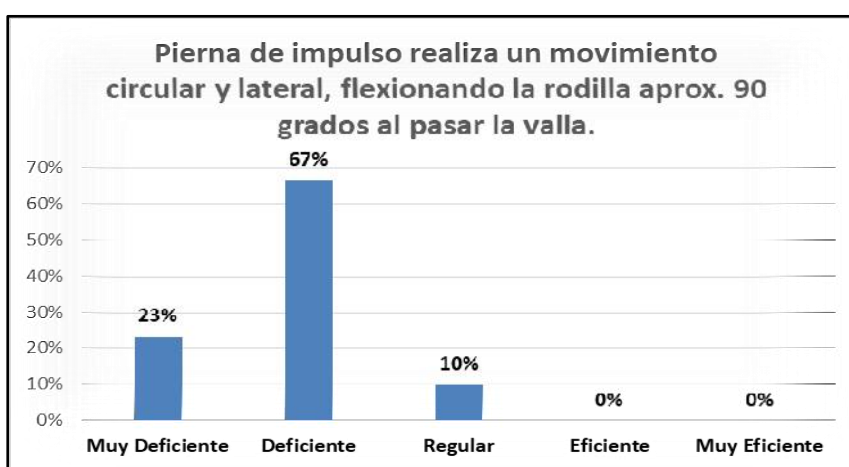


Fuente: Fuente: Pre test 2016, a las alumnas del 4º grado "A" de la I.E "Juan XXIII" de Cajamarca.

En el Pre Test en la segunda secuencia si eleva y extiende la pierna de ataque sobre la valla, se observa que el 43% de las estudiantes es deficiente en esta prueba, el 43% de estudiantes es regular y el 13% de alumnas es muy deficiente en esta fase.

Tienen dificultades de realizar esta secuencia si eleva y extiende la pierna de ataque sobre la valla, reduciendo un bajo rendimiento técnico al no explotar sus potencialidades de habilidades y destrezas de cada alumna.

Gráfico N.º 03

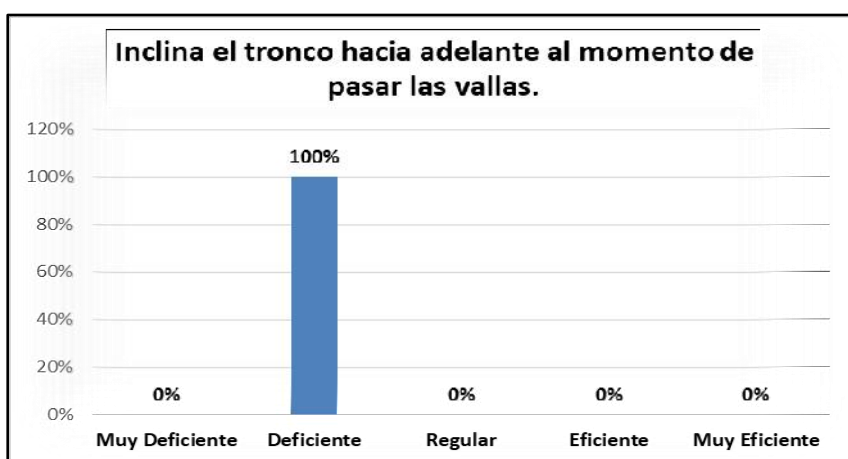


Fuente: Pre test 2016, a las alumnas del 4º grado "A" de la I.E "Juan XXIII" de Cajamarca.

En el Pre Test en la tercera secuencia, si la pierna de impulso realiza un movimiento circular y lateral, flexionando la rodilla aprox.90 grados al pasar la valla, se percibe que el 67% de las estudiantes es deficiente en esta prueba, el 23% de estudiantes es muy deficiente y el 10% de alumnas es regular en este examen.

Tienen dificultades de realizar esta secuencia de movimiento de la pierna, reduciendo un bajo rendimiento técnico al no explotar sus potencialidades de habilidades y destrezas de cada alumna.

Gráfico N° 04

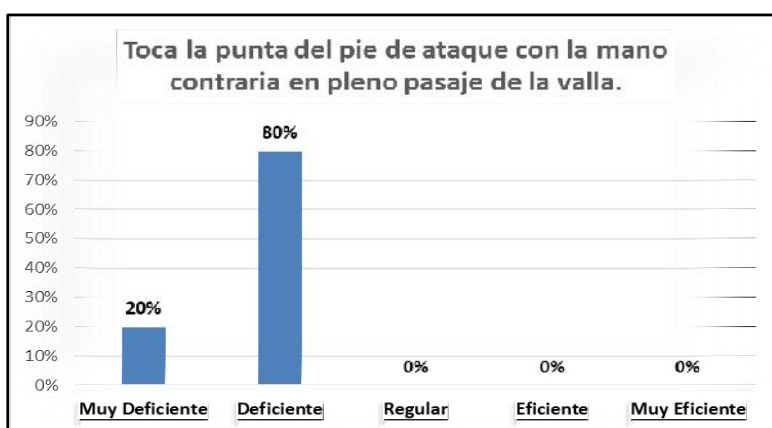


Fuente: Pre test 2016, a las alumnas del 4° grado “A” de la I.E “Juan XXIII” de Cajamarca.

En el Pre Test en la cuarta secuencia si inclina el tronco hacia adelante al momento de pasar las vallas, se examina que el 100% de las estudiantes es deficiente en su totalidad existiendo mayor problema por una inadecuada postura al efectuar esta prueba.

Tienen dificultades de realizar esta secuencia de movimiento del cuerpo, reduciendo un bajo rendimiento técnico al no explotar sus potencialidades de habilidades y destrezas de cada alumna.

Gráfico N.º 05

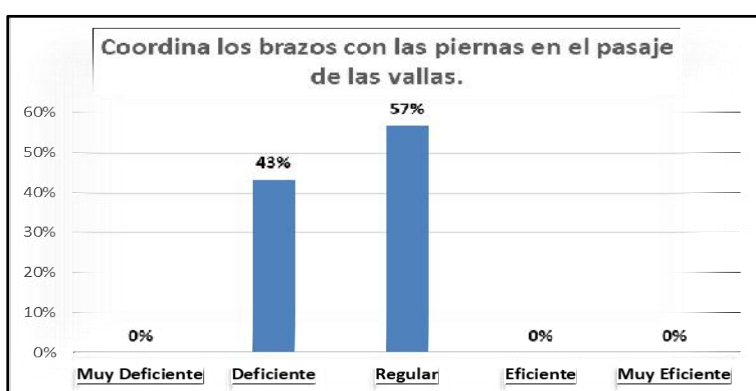


Fuente: Pre test 2016, a las alumnas del 4° grado “A” de la I.E “Juan XXIII” de Cajamarca.

En el Pre Test en la quinta secuencia si toca la punta del pie de ataque con la mano contraria en pleno pasaje de la valla, se percibe que el 80% de las estudiantes es deficiente y el 20% de alumnas es muy deficiente en este examen.

Tienen dificultades de realizar esta secuencia de movimiento si toca la punta del pie de ataque con la mano contraria en pleno pasaje de la valla, reduciendo un bajo rendimiento técnico al no explotar sus potencialidades de habilidades y destrezas de cada alumna.

Gráfico N° 06

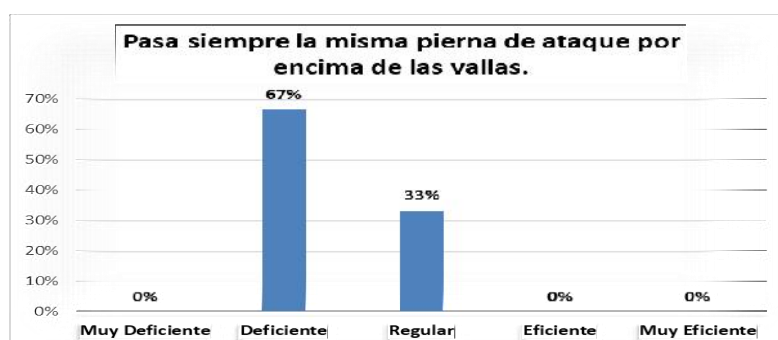


Fuente: Pre test 2016, a las alumnas del 4° grado "A" de la I.E "Juan XXIII" de Cajamarca.

En el Pre Test en la sexta secuencia, coordina los brazos con las piernas en el pasaje de las vallas, se examina que el 57% de las estudiantes es regular, el 43% de alumnas es deficiente en esta fase. Esto se debe a la falta de estimulación de sus capacidades motrices de las estudiantes para un mejor nivel de movimientos coordinados.

Tienen dificultades de realizar esta secuencia de movimiento de coordinación de los brazos con las piernas en el pasaje de las vallas, reduciendo un bajo rendimiento técnico al no explotar sus potencialidades de habilidades y destrezas de cada alumna.

Gráfico N.º 07

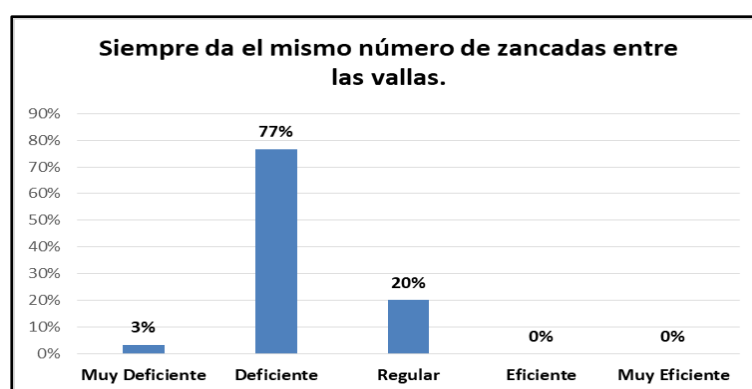


Fuente: Pre test 2016, a las alumnas del 4º grado "A" de la I.E "Juan XXIII" de Cajamarca.

En el Pre Test en la séptima secuencia, pasa siempre la misma pierna de ataque por encima de la valla, se observa que el 67% de estudiantes es deficiente y el 33% de alumnas es regular en esta prueba. Estos resultados dan como respuesta a la falta de métodos y técnicas en la programación del proceso de enseñanza y aprendizaje.

Tienen dificultades de realizar esta secuencia de movimiento al no emplear la misma pierna de ataque por encima de la valla, reduciendo un bajo rendimiento técnico al no explotar sus potencialidades de habilidades y destrezas de cada alumna.

Gráfico N.º 08



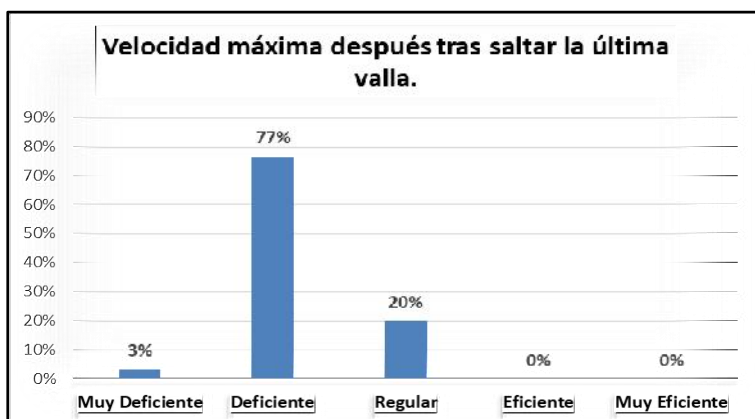
Fuente: Pre test 2016, a las alumnas del 4º grado "A" de la I.E "Juan XXIII" de Cajamarca.

En el Pre Test en la octava secuencia al realizar la carrera siempre da el mismo número de zancadas entre las vallas, se nota que el 77% de las estudiantes

es deficiente en esta prueba, el 20% de alumnas es regular y el 3% de estudiantes es muy deficiente al efectuar el ejercicio.

Tienen dificultades al realizar la carrera al no dar siempre el mismo número de zancadas entre las vallas, reduciendo un bajo rendimiento técnico al no explotar sus potencialidades de habilidades y destrezas de cada alumna.

Gráfico N.º 09

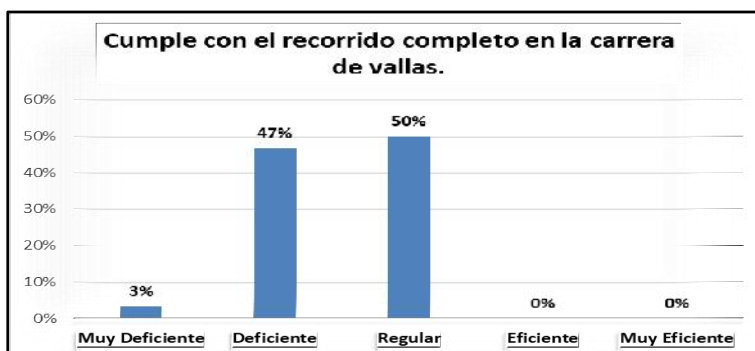


Fuente: Pre test 2016, a las alumnas del 4º grado "A" de la I.E "Juan XXIII" de Cajamarca.

En el Pre Test en la novena secuencia, velocidad máxima después tras saltar la última valla, se percibe que el 77% de las estudiantes es deficiente en esta prueba, el 20% de alumnas es regular y el 03% de estudiantes es muy deficiente al efectuar este examen.

Tienen dificultades al ejecutar velocidad máxima después tras saltar la última valla, reduciendo un bajo nivel de rendimiento físico y técnico.

Gráfico N.º 10

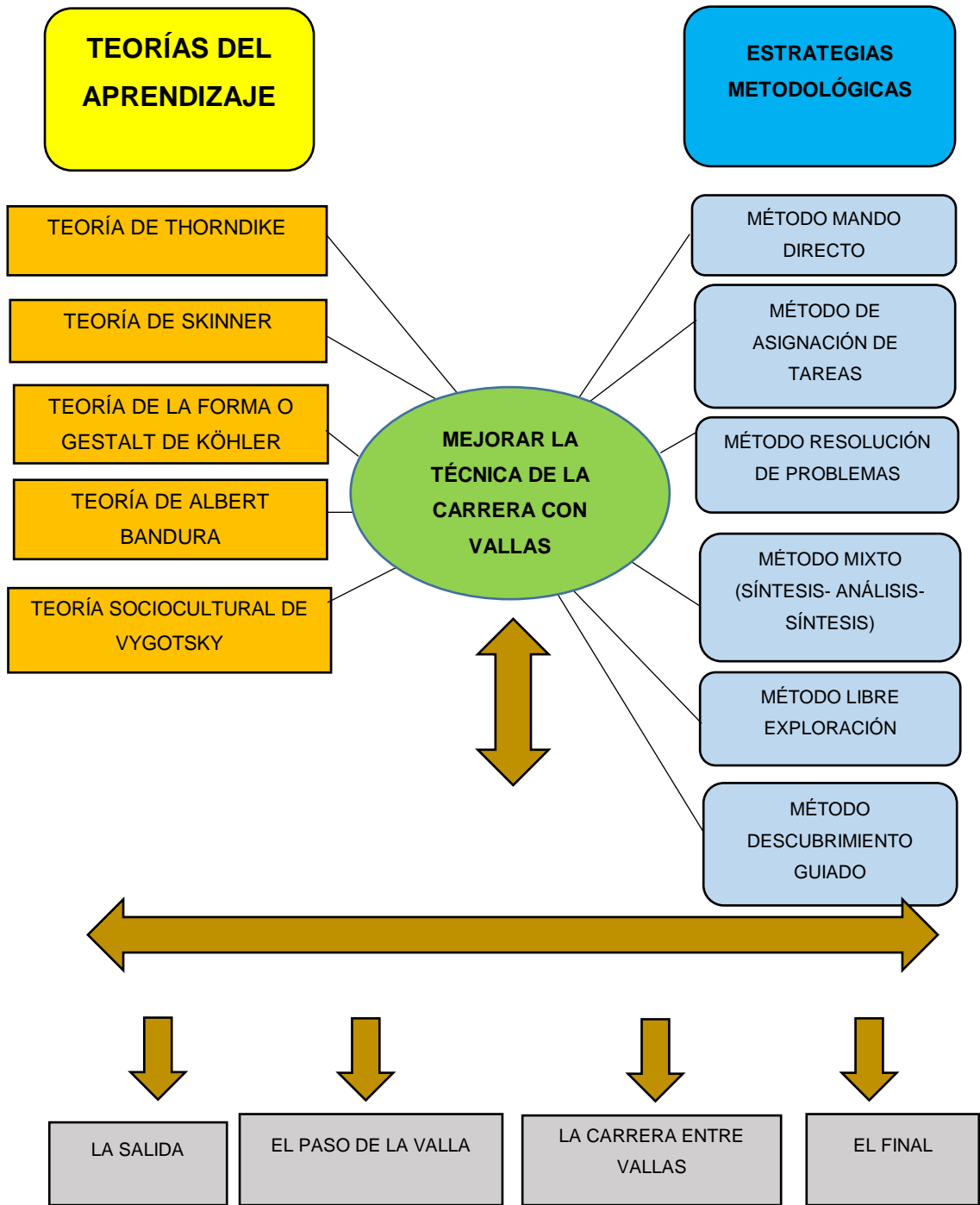


Fuente: Pre test 2016, a las alumnas del 4º grado "A" de la I.E "Juan XXIII" de Cajamarca.

En el Pre Test en la décima secuencia si cumple con el recorrido completo en la carrera de vallas, se observa que el 50% de las estudiantes es regular en esta prueba, el 47% de estudiantes es deficiente y el 3% de alumnas es muy deficiente en esta fase.

Tienen dificultades al no cumplir con el recorrido completo en la carrera de vallas, reduciendo un bajo rendimiento físico y técnico. Observamos que en esta secuencia que la mitad del grupo experimental cumple con la expectativa requerida de la técnica de la carrera con vallas.

Esquema Teórico De La Propuesta



3.2 Propuesta programa de estrategias metodológicas para mejorar la técnica de la carrera con vallas en las estudiantes del 4° grado “A” de la Institución Educativa Juan XXIII de Cajamarca – 2016”.

PRESENTACIÓN

En el Atletismo tenemos una serie de pruebas y una de ellas son las carreras con vallas que es un deporte que requiere disciplina y de una buena preparación del desarrollo de habilidades y destrezas motoras en todos sus niveles de manifestación, sin embargo, no todos los estudiantes pueden desarrollar estas capacidades, especialmente la técnica con las vallas que es la más importante en nuestra área.

La técnica de la carrera con vallas es considerada una de las destrezas motoras básicas que se debe estimular con aplicación de estrategias metodológicas adecuadas y la motivación del profesor. Es por eso alcanzamos esta propuesta de programa a fin de contribuir a la formación integral del estudiante con el objeto de obtener deportistas de calidad que tengan un desempeño eficaz en los eventos deportivos escolares de carácter local, nacional e internacional, así como le sirva para su vida en “mente sana y cuerpo sano” para evitar el sedentarismo y dar práctica actividades motoras ya sea en la Institución Educativa o fuera de ella.

El presente programa es una propuesta abierta, flexible que va estimular e incentivar a los demás estudiantes a tener una mejor técnica en la carrera con vallas y a obtener una vida sana en su desarrollo corporal.

Fundamentación Científica Y Principios Que Orientan La Propuesta.

El tema de las estrategias metodológicas en la enseñanza y aprendizaje en el área de Educación Física, puede ser interpretado desde diferentes perspectivas de muchos siglos atrás donde ha sido evolucionando e históricamente importante desde el punto de vista formativo en los seres humanos.

A partir de las investigaciones, otro tipo de miradas de descubridores, compartieron un análisis que permitieron que sus protagonistas, analistas y observadores, se ubicaran en un contexto nuevo en la perspectiva de interpretar estas estrategias metodológicas que es de vital importancia para la enseñanza y aprendizaje en la Institución Educativa.

De todo esto que surge es una visión de educar al hombre para la vida y de brindar otras posibilidades para la enseñanza y el aprendizaje. Pues bien, la investigación sobre estrategias metodológicas para la enseñanza de la educación física, promueve a mejorar la técnica en especial en la carrera con vallas, en busca a un objeto de estudio a nuevos procedimientos, métodos, técnicas y conectado a las necesidades de sus estudiantes, que utiliza el docente para que el estudiante construya sus aprendizajes significativos.

El Programa se sustenta en la teoría de Thorndike, lo cual lo constituye la asociación entre las impresiones sensoriales y los impulsos a la acción (vínculo o conexión). Para Thorndike, la forma más característica del aprendizaje, tanto en los animales como el hombre, es el proceso por ensayo y error, más tarde le dio el nombre por selección y conexión. Ésta teoría en las actividades prácticas apreciamos el útil término del esfuerzo y considera el factor motivación en la enseñanza (la conexión se fortalece o debilita según el grado de placer que le acompañe).

Este programa tiene sustento en la teoría de Skinner, que según su teoría en el condicionamiento operante, explica la conducta voluntaria del cuerpo, en su relación con el medio ambiente, basados en un método experimental, es decir que ante un estímulo, se produce una respuesta voluntaria, la cual, puede ser reforzada

de manera positiva o negativa provocando que la conducta operante se fortalezca o debilite.

Como la teoría de Skinner dice, todo esfuerzo debe traer consigo una recompensa. Esto significa que después de cada actividad que los alumnos realizan, después de que se discutió y contrastó un tema, después de que se logró el objetivo planteado con anterioridad, el maestro deberá dar el reforzamiento correspondiente, para que el alumno continúe trabajando y superándose. Este refuerzo puede ser una felicitación, calificaciones, etc. (Skinner ,1990).

También tiene sustento en la Teoría de la Forma o Gestalt de Köhler, ésta teoría nos menciona que el aprendizaje no resulta de la reunión de elementos previos, sino constituye un todo organizado al sujeto. Fundamenta que el individuo es capaz de aprender sin pasar por el proceso de tanteo porque tiene un cerebro, sistema organizado que comprende el significado de la realidad y le permite configurar ésta como un todo, lo que a su vez posibilita enlazar su necesidad con el elemento que satisfaga dicha necesidad. En las actividades prácticas se pueden razonar cognoscitivamente sus partes para comprender mejor su técnica de ejecución, pero la ejecución en sí, es un todo con participación cognoscitiva, motriz y afectiva y una relación entre lo sensorial y lo motriz.

El programa tiene sustento además en la teoría de Vygotsky, en la importancia de la interacción social para el aprendizaje y consecuentemente el contexto social. El sujeto es eminentemente social, el conocimiento es también un producto social. (Vygotsky, 1987).

Por ejemplo, el atletismo es un deporte completo, practicado en todos los juegos deportivos escolares, donde participan competidores de todos los ámbitos sociales. También el alumno aprende en su entorno junto con sus compañeros y el

profesor, a mejorar y corregir errores en la técnica en la carrera de vallas durante un aprendizaje.

También el programa se fundamenta científicamente en la teoría del aprendizaje de Albert Bandura, a través del aprendizaje vicario u observacional que consiste en aprender observando a otros, generando la adquisición de respuestas nuevas. El comportamiento de la persona depende del ambiente, así como de los factores personales como: la atención, la retención, la reproducción y la motivación.

Objetivos Del Programa De Estrategias Metodológicas Para Mejora La Técnica De La Carrera Con Vallas.

- Aplicar las estrategias metodológicas para mejorar la técnica de la carrera con vallas en los estudiantes del 4° grado “A” de la Institución Educativa “Juan XXIII”.
- Ejecutar los diferentes ejercicios de aplicación para mejorar la técnica.
Evaluar los resultados mediante un post test en el grupo experimental de las estudiantes

Necesidades De Aplicación De Un Programa De Estrategias Metodológicas Para Mejorar La Técnica De La Carrera Con Vallas En La Institución Educativa “Juan XXIII” De Cajamarca.

Por muchas razones, se debe implementar un programa entre ellas:

- Inadecuada elaboración y ejecución de un módulo de aprendizaje sobre estrategias metodológicas por parte de otros docentes del área.
- La necesidad de promover y estimular con aplicación de estrategias metodológicas adecuadas y la motivación del profesor.
- El bajo nivel de rendimiento técnico y físico en las carreras con vallas que se observa en una competencia en los eventos deportivos escolares.

- Fomentar en las estudiantes el desarrollo de la autoestima para dar seguridad, respeto, el esfuerzo a seguir mejorando, capaces de obtener un triunfo de su vida personal y familiar.
- El bajo nivel de capacitación del docente sobre estrategias metodológicas para mejorar la técnica en la carrera de vallas.

Organización De Las Actividades Del Programa

ACTIVIDAD	ACCIONES	CRONOGRAMA	RECURSOS Y MATERIALES
Proyección de videos	-Videos de la carrera con vallas: . Técnica de la salida . Técnica de la carrera con vallas.	18/08/16	Retroproyector Computadora portátil DVD
Ejercicios básicos de carrera	-Activación fisiológica -Juego de animación: “corre, ata y desata la sogá” -Dialogo con las alumnas. Saberes previos al tema. -Skipping, batidas, tijeras, zancadas. -Carreras de persecución -Carreras con resistencia -Practicamos ejercicios de relajación.	25/08/16	Conos Platos Cartones Silbato Cuerdas Bastones
Ejercicios con cambios de ritmo de velocidad	-Activación fisiológica -Juego de animación : “El cazador” -Dialogo con las estudiantes. Saberes previos al tema. -Trotar, saltar por encima de los platos, desplazamiento lateral, adelante, atrás y saltar por los obstáculos. -Carreras a 15 m. llevar el cono y traer el otro cono. -Carreras a 25 m. y saltar una mini valla. -Carreras a 25 m. tratando de saltar la valla y pasar por debajo de ella y regresar. -Se realiza variantes en las carreras. -Reflexionamos sobre los aprendizajes aprendidos en clase.	01/09/16	Conos Platos Silbato Cartones Campo deportivo

Ejercicios de coordinación de brazos y piernas	<ul style="list-style-type: none"> -Calentamiento -Juego de animación: “ La cadena” -En la escalera polimétrica realizar diferentes ejercicios de coordinación. Se realiza variantes. -Con el pie delante de mayor dominio salir y correr realizando piques a 20 m. Variar las distancias. -Practicamos zancadas. -Realizamos ejercicios de respiración y de relajación. 	08/09/16	Conos Platos Escalera Pliometrica Silbato Campo deportivo.
Carreras para la concentración y reacción	<ul style="list-style-type: none"> -Calentamiento -Juego de animación: “Tigres y Leones” - Dialogo con las estudiantes. Saberes previos al tema -Salidas de distintas posiciones: decúbito ventral, arrodillado, en cuclillas, etc. -Salidas de parado con una señal y táctiles -Salidas con 3 o 4 puntos de apoyo con una mano -Practicamos hábitos de higiene. 	15/09/16	Campo deportivo Platos Conos Silbato
Técnica de la salida	<ul style="list-style-type: none"> -Activación fisiológica -Juego de animación: “Con la cuerda atrapa a tu compañero”. -Dialogo con las alumnas. Saberes previos al tema. -Salidas con las 2 manos de apoyo, un pie adelante y la otra atrás. -Posición “a sus marcas”(Técnica: posición que adopta el cuerpo) -Posición “ listos”(posición que adopta el cuerpo) _Disparo o silbato (extensión de la pierna adelantada y acción enérgica de brazos). Reflexionamos de los aprendizajes obtenidos. 	22/09/16	Cuerda Platos Conos Silbato Campo deportivo
Introducción a la carrera con vallas.	<ul style="list-style-type: none"> -Calentamiento -Juego de animación: “mi grupo es veloz” -Conversamos con las alumnas: ¿Conoce la carrera con vallas en el atletismo? ¿Qué material se utiliza en esta prueba? ¿Qué distancias existen en la carrera con vallas? ¿Qué beneficios tendrás si practicas estas pruebas? -Exposición del maestro aclarando sobre las ideas previas recogidas en clase. .Motiva el profesor a realizar: 	29/09/16	Conos Platos Cartones Bastones Campo deportivo

	<ul style="list-style-type: none"> -Carrera con cambios de ritmo -Carrera sobre obstáculos variados(bastones, conos, platos, cartones, etc) -Practicamos hábitos de higiene. 		
Carreras rítmicas	<ul style="list-style-type: none"> -Activación fisiológica -Juego de animación: "El barco se hunde" -Dialogamos con las alumnas: ¿Qué ejercicios de carreras rítmicas podemos ejecutar? .Motiva el profesor de los ejercicios planteados y y se practica ejercicios como: -Carreras sobre obstáculos bajos de 20 a 30 cm variando las distancias entre ellos. -Practicamos ejercicios de respiración y relajación. 	06/10/16	<p>Campo deportivo</p> <p>Conos</p> <p>Platos</p> <p>Bastones</p> <p>Cartones</p>
Familiarización con la valla	<ul style="list-style-type: none"> -Calentamiento -Juego de animación: "transporte de pasajeros" -Conversamos con las alumnas: ¿Qué ejercicios podemos realizar para coordinar los brazos con las piernas? Estimula el profesor de los ejercicios plateados y se ejecuta ejercicios como: -Carrera rítmica sobre espacios marcados -Carrera rítmica sobre obstáculos. -Reflexionamos sobre los aprendizajes obtenidos. 	13/10/16	<p>Cuerdas</p> <p>Balones</p> <p>Cartones</p> <p>Silbato</p> <p>Conos</p> <p>Platos</p> <p>Campo deportivo</p>
El pase sobre la valla desde la marcha	<ul style="list-style-type: none"> -Activación fisiológica. -Juego de animación: "limpiar la casa" -Conversamos con las alumnas: ¿En qué pie tengo mayor fuerza para pasar el obstáculo? Realizamos ejercicios : -Pasar las mini vallas caminando. -Carrera entre las vallas, al ritmo de los tres pasos sobre obstáculos bajos de 30 a 40 cm variando las distancias entre ellos. -Practicamos hábitos de higiene. 	20/10/16	<p>Conos</p> <p>Platos</p> <p>Silbato</p> <p>Mini vallas</p> <p>Campo deportivo</p>
	<ul style="list-style-type: none"> -Calentamiento -Juego: " el tren cojo" -Dialogamos con las estudiantes: -¿Qué es una zancada en los ejercicios? 		<p>Mini vallas</p>

Mejorar la zanca entre las mini vallas	<p>¿Cómo podemos mejorar nuestra zancada en la clase?</p> <p>-Se comparte una lluvia de ideas.</p> <p>-Se propone ejercicios:</p> <p>-Recorrido de paso de las mini vallas con un ritmo de 3 zancadas entre vallas</p> <p>-Correr distancias cortas e intermedias con vallas medianas (se trabaja sucesivamente la amplitud de la zancada y el número de zancadas)</p> <p>-Reflexionamos sobre los aprendizajes obtenidos.</p>	27/10/16	<p>Vallas Mediana</p> <p>Conos</p> <p>Platos</p> <p>Silbato</p> <p>Campo deportivo</p>
Carrera por el costado de las vallas	<p>-Activación fisiológica.</p> <p>-Juego de animación: “ cien pies”</p> <p>Conversamos con las estudiantes:</p> <p>¿Qué ejercicios podemos realizar para mejorar la pierna de ataque?</p> <p>Se comparte una lluvia de ideas.</p> <p>Se propone ejercicios.</p> <p>-Carrera por el costado de las vallas:</p> <p>Lado derecho.</p> <p>. Pierna izquierda de ataque por la valla y pierna derecha (recobro) afuera.</p> <p>Lado izquierdo.</p> <p>. Pierna derecha de ataque por la valla y pierna izquierda (recobro) afuera.</p> <p>-Practicamos ejercicios de relajación.</p>	03/11/16	<p>Platos</p> <p>Conos</p> <p>Silbato</p> <p>Vallas mediana</p> <p>Campo deportivo</p>
Practicar la pierna de ataque y la pierna de impulso	<p>-Calentamiento</p> <p>-Juego de animación: “carrera de sogas”</p> <p>-Dialogamos con las estudiantes.</p> <p>¿Qué otros ejercicios de iniciación podemos realizar para mejorar la pierna de ataque y de recobro?</p> <p>-Exposición del profesor aclarando sobre las ideas recogidas en clase.</p> <p>-Estimula el profesor a realizar:</p> <p>.Vallas colocadas muy juntas, pasar la pierna de ataque adelante y jalar la de recobro de arriba abajo. Repetir con las demás vallas.</p> <p>.Vallas más separadas:</p> <p>.Entro ataque pierna extendida por el costado de la valla salpicando. Trabajar ambos lados</p> <p>.Entro ataque y entro recobro salpicando por la valla. Trabajar el brazo.</p> <p>. Skipping y pierna de recobro por el costado de la valla</p>	10/11/16	<p>Platos</p> <p>Conos</p> <p>Vallas</p> <p>Silbato</p> <p>Sogas</p> <p>Campo deportivo</p>

	-Reflexionamos de los aprendizajes obtenidos.		
Carreras por el centro de la valla	<p>-Activación fisiológica.</p> <p>-Juego de animación: “ el espejo”</p> <p>-Dialogamos con las alumnas.</p> <p>¿Cómo debe pasar la pierna de ataque por la valla?</p> <p>¿En la carrera entre vallas podemos pasar la misma pierna de ataque?</p> <p>¿La pierna de impulso cómo debe pasar en la valla?</p> <p>Se comparte una lluvia de ideas.</p> <p>Anima el profesor practicar ejercicios:</p> <p>-Carrera por el centro de la valla, donde la estudiante se debe concentrar en el ritmo. Practicar la pierna de ataque y la pierna de impulso.</p> <p>- Aumentar gradualmente la altura de las vallas para ejecutar el ejercicio anterior.</p> <p>- Practicamos hábitos de higiene.</p>	17/11/16	<p>Conos</p> <p>Platos</p> <p>Vallas</p> <p>Silbato</p> <p>Campo deportivo</p>
Ejercicios de asimilación a la técnica de la carrera con vallas	<p>-Calentamiento</p> <p>-Juego de animación: “el filtro”</p> <p>-Conversamos con las alumnas.</p> <p>¿Qué ejercicios de asimilación podemos ejecutar para mejorar la pierna de impulso?</p> <p>¿Qué ejercicios de asimilación podemos ejecutar para mejorar la pierna de ataque?</p> <p>¿Qué ejercicios de asimilación podemos realizar para mejorar del tronco y brazos?</p> <p>-El profesor expone aclarando sobre las ideas recogidas en clase.</p> <p>-Motiva el profesor de los ejercicios planteados y se efectúa ejercicios:</p> <p>.Para mejorar la pierna de ataque, de impulso, del tronco y brazos?</p> <p>-Reflexionamos de los aprendizajes obtenidos</p>	24/11/16	<p>Platos</p> <p>Cono</p> <p>Vallas</p> <p>Silbato</p> <p>Campo deportivo</p>
	<p>-Activación fisiológica</p> <p>-Juego de animación: “persigue a tu sombra”</p> <p>-Dialogamos con las alumnas</p> <p>¿Cuál es la secuencia completa de la carrera con vallas?</p> <p>¿Qué faltas técnicas debemos evitar en una carrera con vallas?</p> <p>-El profesor y las alumnas comparten una lluvia de ideas.</p>		<p>Conos</p> <p>Platos</p> <p>Silbato</p>

Secuencia Completa de la carrera con vallas.	-Estimula el profesor para que realicen la secuencia completa en la carrera con vallas. -Cada alumna realiza la técnica adecuada en la carrera con vallas. -En el paso de la valla tocan la punta del pie de ataque con la mano contraria. -En el paso de la valla inclinan el tronco hacia adelante. -Corrección de errores más comunes pasando por cada una de ellas. -Reflexionamos de los aprendizajes obtenidos.	01/12/16	Vallas Campo deportivo
Día Feriado		08/12/16	
Examen del Post Test	-Carrera con vallas con el grupo experimental	15/12/16	Vallas Conos Platos Silbato

Descripción Metodológica De Las Actividades Programadas Y Ejecutadas Fueron Las Siguientes

Proyección De Videos, Carrera Con Vallas En El Atletismo

Objetivos

- Lograr que las alumnas se motiven y practiquen la carrera con vallas que es una de las destrezas motoras básicas que se debe estimular con la aplicación de estrategias metodológicas adecuadas.
- Obtener deportistas de calidad que tengan un desempeño eficaz en los eventos deportivos escolares de carácter local, nacional e internacional.
- Reconocer que el ejercicio y el deporte en sus manifestaciones recreativas, educativas o competencias nos ayudan a promover la preservación y desarrollo de la salud del ser humano con el fin de mejorar su calidad de vida.

Temario. - Se proyectaron videos relacionados a la carrera con vallas que incluyen atletas mundiales compitiendo, la técnica, la progresión técnica y ejercicios

de asimilación para estas pruebas, todo ello con el objeto de incentivarlo y dar práctica para una mejor técnica en las vallas.

Como cierre de trabajo se comentó que en el área de Educación Física se debe dar un proceso de enseñanza aprendizaje tanto en los aspectos cognitivo, afectivo y psicomotriz.

Metodología.- Actividades iniciales, presentación de video, análisis y comentario y exposición de las mismas.

Evaluación.- Formativa, cualitativa y participativa. Logro de los objetivos

De las actividades programadas en clase

Objetivos

- Lograr que las alumnas adquieran una posición inicial adecuada y apropiada en todas sus fases en la técnica de la salida.
- Expresar habilidades y destrezas a través de los ejercicios y la técnica que conlleve a una buena competición en algún evento Local o Regional.
- Reconocer ejercicios de asimilación que ayuden a mejorar la técnica en la valla.
- Mejorar la técnica de la carrera con vallas a través del uso de estrategias metodológicas adecuadas dadas en la sesión de aprendizaje.

Metodología

- Actividades lúdicas, para motivar en cada sesión de enseñanza y aprendizaje.
- Mando directo, está basado en que determinados estímulos provocan la respuesta deseada (estímulo- respuesta). El estudiante escucha, comprende y cumple. El esquema que se sigue es: demostración- explicación- ejecución y evaluación.

- Asignación de tareas, el estudiante actúa, realiza el trabajo, de acuerdo a su propia voluntad. Una vez explicado lo que hay que hacer, el estudiante es independiente a la hora de elegir, finalizar la actividad, número de repeticiones o tiempo a dedicar.
- Enseñanza recíproca, el estudiante pasa a ser el profesor y es el observador y corrector en la actividad programada. Siempre va está acompañado con el docente en todas las actividades.
- Descubrimiento guiado, se propone una actividad para que el estudiante descubra. Aquí el profesor guía a la consecución de los objetivo, dará pistas y pasará a la siguiente cuando la respuesta anterior sea correcta.
- Resolución de problemas, se plantean problemas en los que hay varias soluciones, se trabaja igual que el método anterior, la disonancia cognitiva. El alumno se motiva por el descubrimiento de nuevas soluciones.

Evaluación

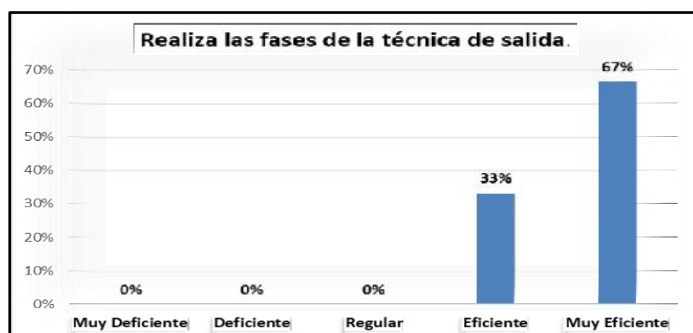
La evaluación será permanente, formativa, integral y participativa respetando los estilos de aprendizaje de los estudiantes.

La autoevaluación y la coevaluación tendrán carácter formativo para determinar avances y dificultades.

Se utilizarán instrumentos de evaluación variados de acuerdo a los objetivos propuestos.

3.3 Análisis e interpretación del Postest

Gráfico N.º 11

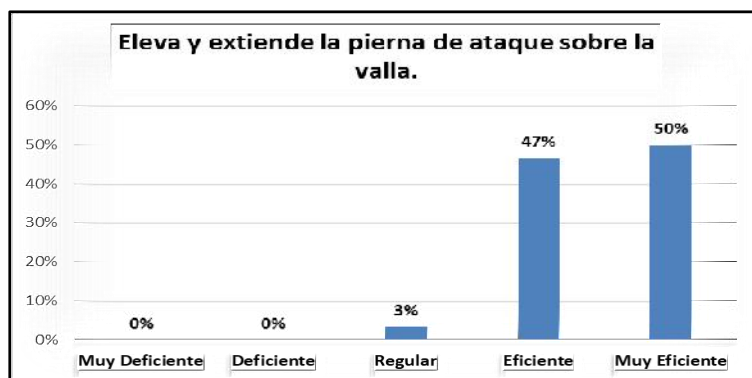


Fuente: Post test 2016. a las alumnas del 4º grado "A" de la I.E. "Juan XXIII" de Cajamarca.

En el Post Test, en la secuencia si realiza las fases de la técnica de salida, observamos que el 67% de estudiantes han superado un mejor nivel técnico en esta fase con un diagnóstico de muy eficiente, el 33% de eficiente en esta prueba.

Ejecutan satisfactoriamente las fases de la técnica de salida sin dificultad, mejorando su rendimiento técnico.

Gráfico N.º 12

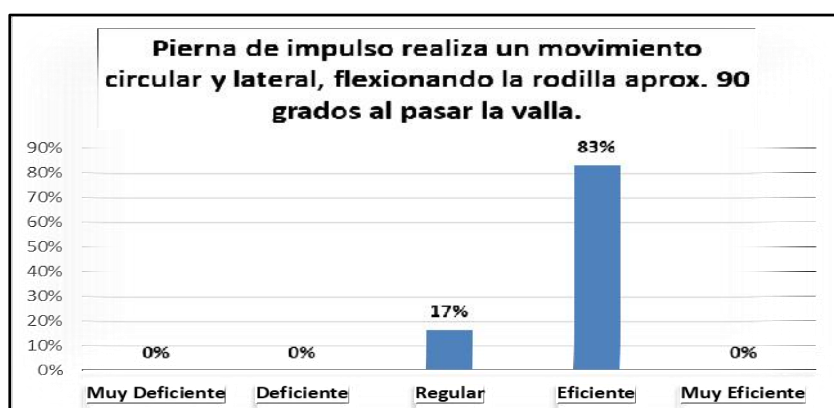


Fuente: Post test 2016. a las alumnas del 4º grado "A" de la I.E. "Juan XXIII" de Cajamarca.

En el Post Test, en la secuencia si eleva y extiende la pierna de ataque sobre la valla, se examina que el 50% de estudiantes han tenido un mejor nivel técnico en esta fase con un diagnóstico de muy eficiente, el 47% de eficiente y el 3% de regular en esta secuencia de la prueba.

Realizan muy eficientemente el movimiento de la pierna al elevar y extender la pierna de ataque sobre la valla sin dificultad, mejorando su rendimiento técnico.

Gráfico N.º 13

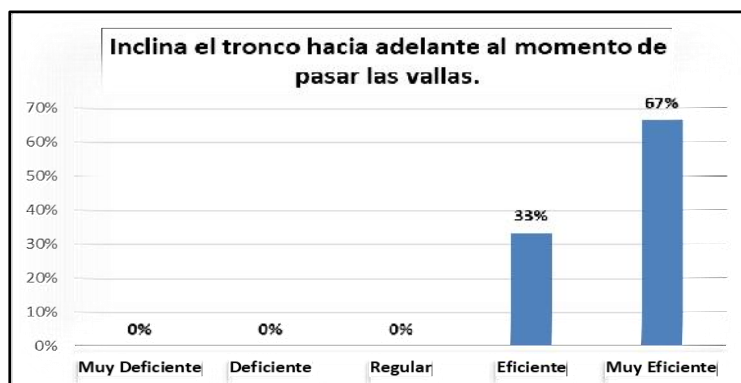


Fuente: Post test 2016. a las alumnas del 4º grado "A" de la I.E "Juan XXIII" de Cajamarca

En el Post Test, en la secuencia si la pierna de impulso realiza un movimiento circular y lateral, flexionando la rodilla aprox. 90 grados al pasar la valla, observamos que el 83% de estudiantes han tenido un mejor nivel técnico de eficiente y el 17% de regular en esta prueba.

Ejecutan eficientemente esta secuencia de movimiento sin dificultad, mejorando su rendimiento técnico en cada estudiante.

Gráfico No 14



Fuente: Post test 2016. a las alumnas del 4º grado "A" de la I.E "Juan XXIII" de Cajamarca

En el Post Test, en la secuencia si inclina el tronco hacia adelante al momento de pasar las vallas, se analiza que el 67% de estudiantes han mejorado la técnica, superado una adecuada postura del tronco con un diagnóstico de muy eficiente, el 33% de eficiente en esta prueba.

Mantienen una adecuada postura del tronco al momento de pasar las vallas sin dificultad, mejorando su rendimiento técnico

Gráfico N.º 15



Fuente: Post test 2016. a las alumnas del 4º grado "A" de la I.E "Juan XXIII" de Cajamarca

En el Post Test, en la secuencia si toca la punta del pie de ataque con la mano contraria en pleno pasaje de la valla, se observa que el 57% de estudiantes han mejorado la técnica, teniendo un resultado de eficiente, el 30% de muy eficiente y el 13% de regular en esta prueba.

Realizan eficientemente el ejercicio, coordinando el movimiento al tocar la punta del pie de ataque con la mano contraria en pleno pasaje de la valla sin dificultad y mejorando su rendimiento técnico.

Gráfico N.º 16



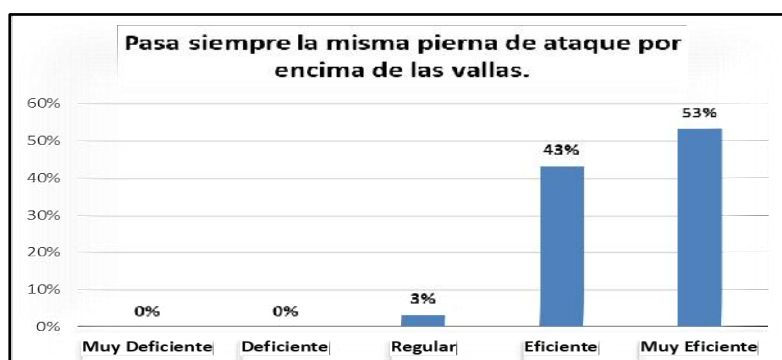
Fuente: Post test 2016. a las alumnas del 4º grado "A" de la I.E "Juan XXIII" de Cajamarca

En el Post Test, en la secuencia coordina los brazos con las piernas en el pasaje de las vallas, se observa que el 57% de estudiantes han mejorado sus

capacidades coordinativas a través del programa con un diagnóstico de muy eficiente y el 43% de eficiente en esta prueba.

Realizan muy eficientemente el ejercicio, coordinando los brazos con las piernas en el pasaje de las vallas sin dificultad y mejorando su rendimiento técnico.

Gráfico N.º 17

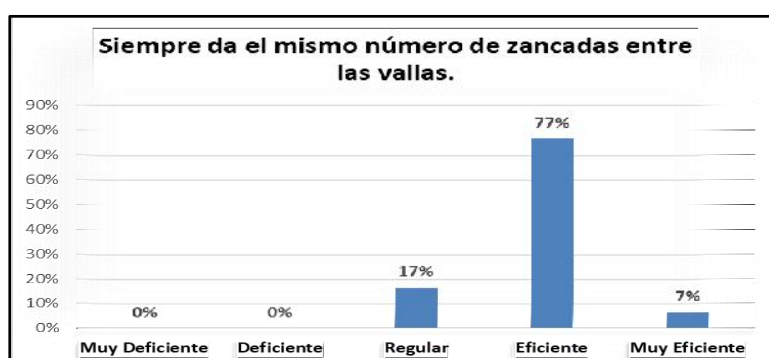


Fuente: Post test 2016. a las alumnas del 4º grado "A" de la I.E "Juan XXIII" de Cajamarca

En el Post Test, en la secuencia pasa siempre la misma pierna de ataque por encima de las vallas, da como resultado que el 53% de estudiantes han mejorado la técnica empleando la pierna de mayor dominio con un diagnóstico de muy eficiente, el 43% de alumnas de eficiente y el 3% de regular en el examen.

Realizan muy eficientemente el ejercicio, al dominar la misma pierna de ataque por encima de las vallas sin dificultad y mejorando su rendimiento técnico.

Gráfico N.º 18



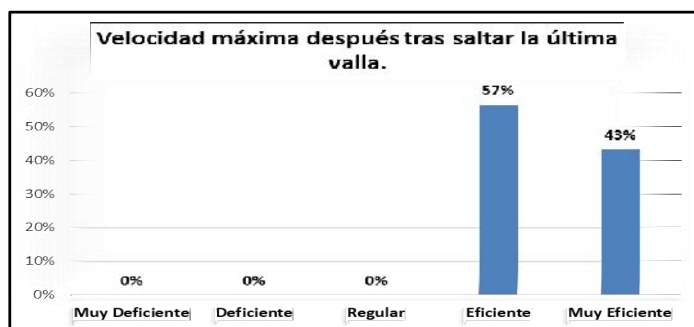
Fuente: Post test 2016. a las alumnas del 4º grado "A" de la I.E "Juan XXIII" de Cajamarca

En el Post Test, en la secuencia si siempre da el mismo número de zancadas entre las vallas, vemos que el 77% de estudiantes han obtenido un mejor nivel

técnico en esta fase con un equivalente de eficiente, el 17% de regular y el 7% de estudiantes de muy eficiente en esta prueba.

Realizan eficientemente en la secuencia del ejercicio, coordinando el mismo número de zancadas entre las vallas sin dificultad y mejorando su rendimiento técnico.

Gráfico N.º 19

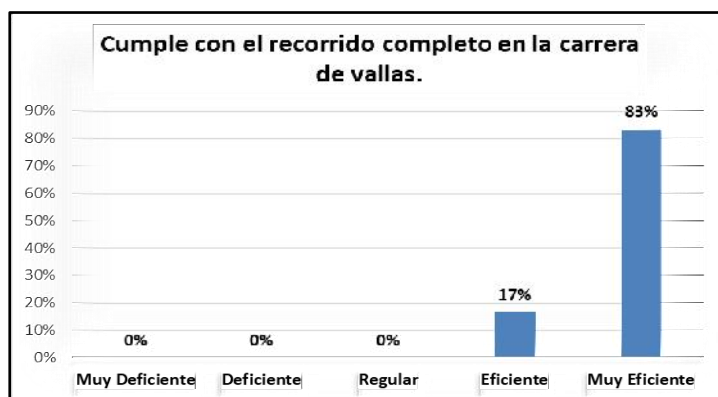


Fuente: Post test 2016. a las alumnas del 4º grado "A" de la I.E "Juan XXIII" de Cajamarca

En el Post Test, en la secuencia velocidad máxima después tras saltar la última valla, analizamos que el 57% de estudiantes han tenido un mejor nivel técnico de velocidad que equivale eficiente y el 43% de alumnas es a muy eficiente en esta prueba.

Ejecutan eficientemente la actividad física, logrando alcanzar la velocidad máxima después tras saltar la última valla, sin dificultades, logrando su rendimiento físico y técnico.

Gráfico N.º 20



Fuente: Post test 2016. a las alumnas del 4º grado "A" de la I.E "Juan XXIII" de Cajamarca.

En el Post Test, al analizar la secuencia si cumple con el recorrido completo en la carrera de vallas, se examina que el 83% de estudiantes han mejorado la técnica, cumpliendo con los objetivos propuestos que equivale a muy eficiente, el 17% de estudiantes es a eficiente en esta prueba.

logran muy eficientemente esta prueba pasando el recorrido completo en la carrera de vallas, sin tener algún obstáculo en la secuencia, mejorando su rendimiento físico y técnico.

TABLA N.º 01 Interpretación de datos del pre test y post test.

Realiza las fases de la técnica de salida.

No	Realiza las fases de la técnica de salida.	Muy Deficiente		Deficiente		Regular		Eficiente		Muy Eficiente		Total
		fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	
1	Calificación de la Técnica Pre Test	13	43%	11	37%	6	20%	0	0%	0	0%	30
2	Calificación de la Técnica Post Test	0	0%	0	0%	0	0%	10	33%	20	67%	30

Fuente: Test 2016. a las alumnas del 4º grado "A" de la I.E "Juan XXIII" de Cajamarca

Los resultados obtenidos en el post test, luego de aplicar el programa, son contundentes, pues en la descripción de la técnica: Realiza las fases de la técnica de salida, de un 43 % muy deficiente y 37% deficiente al ejecutar la prueba en el pre test, se pasó a un 33% eficiente y 67% muy eficiente que han superado un mejor nivel de rendimiento técnico en la prueba del post test.

TABLA N.º 02 Eleva y extiende la pierna de ataque sobre la valla

Nº	Eleva y extiende la pierna de ataque sobre la valla.	Muy Deficiente		Deficiente		Regular		Eficiente		Muy Eficiente		Total
		fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	
1	Calificación de la Técnica Pre Test	4	13%	13	43%	13	43%	0	0%	0	0%	30
2	Calificación de la Técnica Post Test	0	0%	0	0%	1	3%	14	47%	15	50%	30

Fuente: Post test 2016. a las alumnas del 4º grado "A" de la I.E "Juan XXIII" de Cajamarca

En la descripción técnica: Si eleva y extiende la pierna de ataque sobre la valla, de un 13% muy deficiente y un 43% deficiente al efectuar la prueba en el pre test, se pasó

a un 47% eficiente y 50 % muy eficiente, regular a 3%, logrando obtener un mejor nivel de rendimiento técnico en la prueba del post test.

TABLA N.º 03 Pierna de impulso realiza un movimiento circular y lateral flexionando la rodilla aprox. 90 grados al pasar la valla.

No	Pierna de impulso realiza un movimiento circular y lateral, flexionando la rodilla aprox. 90 grados al pasar la valla.	Muy Deficiente		Deficiente		Regular		Eficiente		Muy Eficiente		Total
		fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	
1	Calificación de la Técnica Pre Test	7	23%	20	67%	3	10%	0	0%	0	0%	30
2	Calificación de la Técnica Post Test	0	0%	0	0%	5	17%	25	83%	0	0%	30

En la siguiente secuencia técnica: Pierna de impulso realiza un movimiento circular y lateral, flexionando la rodilla aprox. 90 grados al pasar la valla, de un 23% muy deficiente y un 67% deficiente al ejecutar la prueba en el pre test, se pasó a un 17% regular y un 83% de eficiente, obteniendo un mejor nivel de rendimiento técnico en la prueba del post test.

TABLA N.º 04 Inclina el tronco hacia adelante al momento de pasar las vallas.

Nº	Inclina el tronco hacia adelante al momento de pasar las vallas.	Muy Deficiente		Deficiente		Regular		Eficiente		Muy Eficiente		Total
		fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	
1	Calificación de la Técnica Pre Test	0	0%	30	100%	0	0%	0	0%	0	0%	30
2	Calificación de la Técnica Post Test	0	0%	0	0%	0	0%	10	33%	20	67%	30

Fuente: Post test 2016. a las alumnas del 4º grado "A" de la I.E "Juan XXIII" de Cajamarca

En la secuencia técnica: Inclina el tronco hacia adelante al momento de pasar las vallas, de un 100% deficiente al realizar la prueba en el pre test, se pasó a un 33% eficiente y un 67% muy eficiente, logrando obtener un mejor nivel de rendimiento técnico en el examen del post test.

TABLA N.º 05 Toca la punta del pie de ataque con la mano contraria en pleno pasaje de la valla.

Nº	Toca la punta del pie de ataque con la mano contraria en pleno pasaje de la valla.	Muy Deficiente		Deficiente		Regular		Eficiente		Muy Eficiente		Total
		fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	
1	Calificación de la Técnica Pre Test	6	20%	24	80%	0	0%	0	0%	0	0%	30
2	Calificación de la Técnica Post Test	0	0%	0	0%	4	13%	17	57%	9	30%	30

Fuente: Post test 2016. a las alumnas del 4º grado "A" de la I.E "Juan XXIII" de Cajamarca

En la secuencia técnica: Toca la punta del pie de ataque con la mano contraria en pleno pasaje de la valla, de un 20% muy deficiente y un 80% deficiente al realizar la prueba en el pre test, se pasó a un 13% regular, 57% eficiente y un 30% muy eficiente obteniendo un mejor nivel de rendimiento técnico en el examen del post test.

TAABLA N.º 06 Coordina los brazos con las piernas en el pasaje de las vallas.

Nº	Coordina los brazos con las piernas en el pasaje de las vallas.	Muy Deficiente		Deficiente		Regular		Eficiente		Muy Eficiente		Total
		fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	
1	Calificación de la Técnica Pre Test	0	0%	13	43%	17	57%	0	0%	0	0%	30
2	Calificación de la Técnica Post Test	0	0%	0	0%	0	0%	13	43%	17	57%	30

Fuente: Post test 2016. a las alumnas del 4º grado "A" de la I.E "Juan XXIII" de Cajamarca

En la descripción técnica: coordina los brazos con las piernas en el pasaje de las vallas, de un 43% deficiente y un 57% regular al efectuar el examen práctico en el pre test, se pasó a un 43% eficiente y 57% muy eficiente logrando obtener un mejor nivel de rendimiento técnico en la prueba del post test.

TABLA N.º 07 Pasa siempre la misma pierna de ataque por encima de las vallas.

Nº	Pasa siempre la misma pierna de ataque por encima de las vallas.	Muy Deficiente		Deficiente		Regular		Eficiente		Muy Eficiente		Total
		fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	
1	Calificación de la Técnica Pre Test	0	0%	20	67%	10	33%	0	0%	0	0%	30
2	Calificación de la Técnica Post Test	0	0%	0	0%	1	3%	13	43%	16	53%	30

Fuente: Post test 2016. a las alumnas del 4º grado "A" de la I.E "Juan XXIII" de Cajamarca

En la secuencia técnica: Pasa siempre la misma pierna de ataque por encima de las vallas, de un 67% deficiente y un 33% regular al ejecutar la prueba en el pre test, se pasó a un 3% regular, un 43% eficiente y un 53% muy eficiente alcanzando un resultado óptimo de rendimiento técnico en el examen del post test.

TABLA N.º 08 Siempre da el mismo número de zancadas entre las vallas.

Nº	Siempre da el mismo número de zancadas entre las vallas.	Muy Deficiente		Deficiente		Regular		Eficiente		Muy Eficiente		Total
		fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	
1	Calificación de la Técnica Pre Test	1	3%	23	77%	6	20%	0	0%	0	0%	30
2	Calificación de la Técnica Post Test	0	0%	0	0%	5	17%	23	77%	2	7%	30

Fuente: Post test 2016. a las alumnas del 4º grado "A" de la I.E "Juan XXIII" de Cajamarca

En la siguiente secuencia técnica: Siempre da el mismo número de zancadas entre las vallas, de un 77% deficiente y un 20% regular al realizar la prueba en el pre test, se pasó a un 17% regular, un 77% eficiente y un 7% muy eficiente obteniendo un mejor nivel de rendimiento técnico en la prueba del post test.

TAABALA N.º 09 Velocidad máxima después tras saltar la última valla.

Nº	Velocidad máxima después tras saltar la última valla.	Muy Deficiente		Deficiente		Regular		Eficiente		Muy Eficiente		Total
		fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	
1	Calificación de la Técnica Pre Test	1	3%	23	77%	6	20%	0	0%	0	0%	30
2	Calificación de la Técnica Post Test	0	0%	0	0%	0	0%	17	57%	13	43%	30

Fuente: Post test 2016. a las alumnas del 4º grado "A" de la I.E "Juan XXIII" de Cajamarca

En la descripción técnica: Velocidad máxima después tras saltar la última valla, se observa de un 77% deficiente y un 20% regular al efectuar el examen en el pre test, se pasó a un 57% eficiente y un 43% muy eficiente logrando un mejor nivel de rendimiento físico y técnico en el examen del post test.

TABOLA N.º10 Cumple con el recorrido completo en la carrera de vallas.

Nº	Cumple con el recorrido completo en la carrera de vallas.	Muy Deficiente		Deficiente		Regular		Eficiente		Muy Eficiente		Total
		fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	
1	Calificación de la Técnica Pre Test	1	3%	14	47%	15	50%	0	0%	0	0%	30
2	Calificación de la Técnica Post Test	0	0%	0	0%	0	0%	5	17%	25	83%	30

Fuente: Post test 2016. a las alumnas del 4º grado "A" de la I.E "Juan XXIII" de Cajamarca

En la secuencia técnica: Cumple con el recorrido completo en la carrera de vallas, de un 3% muy deficiente, de un 47% deficiente y un 50% regular al ejecutar la prueba en el pre test, se pasó a un 17% eficiente y un 83% muy eficiente logrando obtener un mejor nivel de rendimiento físico y técnico en la prueba del post test.

CONCLUSIONES

- En el diagnóstico realizado en la prueba de entrada, se encontró dificultades en toda la secuencia técnica de la carrera con vallas, tales como: las fases en la técnica de la salida, el paso de la valla, la carrera entre vallas y el final de la carrera, según la Guía de observación en el Pretest se observa un bajo nivel de rendimiento técnico y físico por la falta de un programa en la carrera con vallas.
- Se propuso el programa de actividades metodológicas para una mejor enseñanza aprendizaje aplicando estrategias metodológicas adecuadas y ejercicios desde lo más simples a los más complejos para lograr un óptimo desarrollo de habilidades y destrezas en la técnica del pase de vallas.
- El programa de estrategias metodológicas para mejorar la técnica de la carrera con vallas en las estudiantes del 4° grado “A” de la Institución Educativa “Juan XXIII” del Distrito de Cajamarca, permiten a los docentes en formación y a los que laboran en el magisterio utilizar las múltiples estrategias metodológicas, en ser creativos, motivantes, divertidas y a la solución de problemas, procurar contribuir a la formación de una persona sana, con actitudes y valores positivos en el estudiante.
- El modelo teórico y la propuesta, están sustentados en aportes científicos de gran valía como es: la teoría de Thorndike, la teoría de Skinner, la teoría de la forma o Gestalt de Köhler, entre otros.

RECOMENDACIONES

- Que los docentes en el Área de Educación Física, planifiquen un conjunto de ejercicios metodológicos que permitirán mejorar y fortalecer las habilidades y destrezas para la aplicación de la carrera con vallas en las estudiantes de cuarto grado unificando la Institución Educativa.
- Que los directivos de la Institución Educativa “Juan XXIII” de Cajamarca en coordinación con el área de Educación Física realicen talleres extracurriculares para la planificación y ejecución de un conjunto de ejercicios metodológicos para el desarrollo de la técnica de la carrera con vallas.
- Se recomienda el presente informe de tesis, como base para futuras investigaciones y sea aplicado en las diferentes Instituciones Educativas de la Región y de la patria.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ballesteros, J.M. y Álvarez, J. (1980). *Manual Didáctico de Atletismo*. Buenos Aires: KAPELUSZ, S.A.
- Blanchard, M. (2007). *Propuestas Metodológicas para profesores*. Madrid – España: Narceaediciones.
- Calero, M. (1999). *Estrategias de Educación Constructiva*. Perú: Perú. San Marcos.
- Campos, J. y Gallach, J. E. (2004). *Las técnicas de atletismo*. Barcelona: Paidotribo.
- Gallardo, P. y Camacho, J. M. (2008). *La Motivación y el Aprendizaje en Educación*. España: WANCEULEN EDITORIAL DEPORTIVA, S. L.
- Gardner, H. (1983). *Multiple Intelligences. Basic Books. Castellano “Inteligencias Múltiples”*. Paidós
- Gonzáles, V. (2001). *Estrategias de Enseñanza y Aprendizaje*. México: Pax México, librería Carlos Cesarman, S. A.
- Gonzáles, P. (2014). *Tesis Doctoral: “Análisis Biomecánico Zancada a Zancada de la prueba 60 metros vallas durante los campeonatos del mundo y de España de pista cubierto Valencia”*.
- Ministerio de Educación. (2005). *Estrategias metodológicas sugeridas para las actividades de aprendizaje en el área de Educación Física*. 2º fascículo. Lima.
- Ministerio de Educación. (2005). *Enfoque actual de la Educación Física*. 1º fascículo. Lima.
- Ministerio de Educación. (2017). *Currículo Nacional de la Educación Básica*. Lima.

- Nicholson, K. (1998). *Multiple Intelligences*. New York: Scholastic Professional Books.
- Pérez, M. A. (2006). *Cuerpo de Maestros. Educación Física. Volumen práctico*. Sevilla – España: MAD, S.L
- Rauseo, R. y Martínez, M. (2004). *Enseñanza y práctica del atletismo*. Venezuela: Fondo Editorial de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador Fedupel.
- Rius, J. (2005). *Metodología y técnicas de atletismo*. España: Paidotribo.
- Pila, A. (1984). *Educación Físico Deportiva*. Madrid: Didáctica.
- Vinuesa, M. (1997). *Tratado de Atletismo*. Madrid: Esteban Sanz Martínez.
- Zissu, M. y Rodríguez R. (1990). *El Atletismo*. Venezuela: Ediciones Deportivas Maraven Filial Petróleos de Venezuela.

Páginas Electrónicas

- <http://www.cajamarca.net.pe/geografia/>
- <http://www.endondecorrer.com/historia-del-atletismo-y-sus-pruebas>
- <http://consudatle.org/wp-content/uploads/2015/11/2016-Manual-Tecnico-Sudamericano-U23.pdf>
- <http://www.ipd.gob.pe/2016-05-25-17-30-06/bienvenidos-2>
- <http://rpp.pe/peru/cajamarca/se-inicia-juegos-escolares-nacionales-a-nivel-distrital-en-cajamarca-noticia-962007>
- https://es.wikibooks.org/wiki/Carreras_con_vallas/Historia
- http://concurso.cnice.mec.es/cnice2005/50_educacion_atletismo/curso/archivos/descripcion_100vallas.htm
- <http://atletismobasicogarzue12.blogspot.pe/2011/06/fases-tecnicas-de-las-carreras-de.html>

- http://concurso.cnice.mec.es/cnice2005/50_educacion_atletismo/curso/archivos/atleta_100vallas.htm
- www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/download/300138/389605, por JM del Pino Medina - 2009
- <http://www.monografias.com/trabajos92/educacion-fisica-y-deporte/educación-fisica-y-deporte.shtml>
- <http://laclase-didactica2012.blogspot.pe/2012/07/ejemplo-de-estrategias-estilos-de.html>
- <http://www.definicionabc.com/deporte/carrera.php>

ANEXOS



GUÍA DE OBSERVACIÓN

ESTUDIANTE : _____
GRADO : _____ SECCIÓN: _____ SEXO: _____
EDAD : _____ FECHA: _____

CARRERA CON VALLAS - PRE TEST

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA		DIAGNOSTICO				
		MD	D	R	E	ME
SALIDA	1.- Realiza las fases de la técnica de la salida.					
EL PASO DE LA VALLA	2.- Eleva y extiende la pierna de ataque sobre la valla.					
	3.-Pierna de impulso realiza un movimiento circular y lateral, flexionando la rodilla aprox. 90 grados al pasar la valla.					
	4.-Inclina el tronco hacia adelante al momento de pasar las vallas.					
	5.-Toca la punta del pie de ataque con la mano contraria en pleno pasaje de la valla.					
	6.-Coordina los brazos con las piernas en el pasaje de las vallas.					
LA CARRERA ENTRE VALLAS	7.-Pasa siempre la misma pierna de ataque por encima de las vallas.					
	8.-Siempre da el mismo número de zancadas entre las vallas.					
EL FINAL	9.-Velocidad máxima después tras saltar la última valla.					
	10.-Cumple con el recorrido completo en la carrera de vallas.					

EVALUACIÓN	DIAGNOSTICO	VALOR
Puntaje mínimo 2	MUY DEFICIENTE	2
	DEFICIENTE	4
Puntaje máximo 10	REGULAR	6
	EFICIENTE	8
	MUY EFICIENTE	10



GUÍA DE OBSERVACIÓN

ESTUDIANTE : _____

GRADO : _____ SECCIÓN: _____ SEXO: _____

EDAD : _____ FECHA: _____

CARRERA CON VALLAS - POST TEST

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA		DIAGNOSTICO				
		MD	D	R	E	ME
SALIDA	1.- Realiza las fases de la técnica de la salida.					
EL PASO DE LA VALLA	2.- Eleva y extiende la pierna de ataque sobre la valla.					
	3.-Pierna de impulso realiza un movimiento circular y lateral, flexionando la rodilla aprox. 90 grados al pasar la valla.					
	4.-Inclina el tronco hacia adelante al momento de pasar las vallas.					
	5.-Toca la punta del pie de ataque con la mano contraria en pleno pasaje de la valla.					
	6.-Coordina los brazos con las piernas en el pasaje de las vallas.					
LA CARRERA ENTRE VALLAS	7.-Pasa siempre la misma pierna de ataque por encima de las vallas.					
	8.-Siempre da el mismo número de zancadas entre las vallas.					
EL FINAL	9.-Velocidad máxima después tras saltar la última valla.					
	10.-Cumple con el recorrido completo en la carrera de vallas.					

EVALUACIÓN	DIAGNOSTICO	VALOR
Puntaje mínimo 2	MUY DEFICIENTE	2
	DEFICIENTE	4
Puntaje máximo 10	REGULAR	6
	EFICIENTE	8
	MUY EFICIENTE	10

RELACIÓN DE ESTUDIANTES DEL 4º GRADO “A” DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “JUAN XXIII” DE CAJAMARCA.

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	SEXO
01	ALCANTARA CULQUI SANDRA BEATRIZ	M
02	ALVA VISCARRA DIOMIRA MILENI	M
03	ARANA CORDOVA LESLY JOSELIN	M
04	BARDALES MEDINA GABRIELA LIZETH	M
05	CADENA CACHI JENNIFER KATHERINE	M
06	CAJA ALVA NOEMI	M
07	CERCADO MOROCHO ANATALY	M
08	CHILÓN CHICOMA RUHAMA BETSABÉ	M
09	CHILON GIL VIVIANA VANESA	M
10	CHUQUIPOMA REQUELME MONICA LUCIA	M
11	CORREA QUIROZ KARINA ISABEL	M
12	CRUZADO MENDOZA CINTHIA SOLEDAD	M
13	CRUZADO SOLON MARIA ARELI	M
14	CRUZADO SOTO EYMI JAQUELINE	M
15	FLORES OCAS GLORIA HELEN	M
16	GUEVARA PEREZ ANGHILA YOHANA	M
17	HUAMAN CORREA YHUVIDSA LISETH	M
18	HUAMAN FERNANDEZ ABIGAIL ELIZABETH	M
19	JULON QUINTANA TANIA YASMIN	M
20	MANTILLA CARRASCO MILAGROS ALEJANDRA	M
21	MARCELO FABIAN JUANA ALEXANDRA	M
22	MUÑOZ CABANILLAS CINTHIA YAJAHARA	M
23	MURILLO MATARA ANGIE MIRELLA	M
24	OCAS RUMAY YANINA LISETH	M
25	OLORTEGUI BAZAN BRITNEY RUBBY	M
26	POMPA BOLAÑOS GIOVANA JHOSELIN	M
27	RAFAEL TUCUMANGO KATHERINE JHUDITH	M
28	RODRIGUEZ YZQUIERDO MONICA MARISOL	M
29	SACSACHIN RODRIGUEZ KEYLA YOSELIN	M
30	ZEGARRA RIVERA PAMELA LIZET	M

FUENTE: NÓMINA DE MATRÍCULA - 2016

FOTOS EN EL DESARROLLO DEL PROGRAMA

Carrera con vallas desarrolladas en el Programa





Carrera rítmica sobre espacios marcados



Carrera rítmica sobre obstáculos



Familiarización con la valla mediana



Activación Fisiológica en el programa



Movimiento de la pierna de ataque y la pierna de recobro



Secuencia completa en la carrera con vallas



Técnica de la partida en la carrera con vallas

